Pratique Cuisine

Pratique Cuisine

Août/Septembre 2010
Bimestriel - N°55

Fraicheur de dessert fruité

+ 16 maxi-fiches à conserver

Faites l'unanimité

Menus de saison pour épater

Entrées
Plats
Desserts

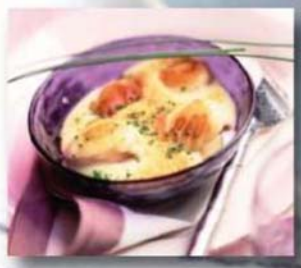
Croquettes de lieu noir au petits légumes

Langoustines roties aux légumes

Savoureux et sympa !

80 recettes de la mer

Le filet de bar en papillote



Gratinées de lotte

Les secrets de la Côte St Jacques

Lafont presse

L 19182 - 55 - F: 4,90 € - RD

DOM : 5.5 € - BEL : 5.5 € - A : 5.6 € - ESP : 5.6 € - MAR 45 DH – POL (a) 1100 cfp

www.lafontpresse.fr

Découvrez l'offre digitale Lafont presse

Redécouvrez le plaisir de lire...autrement.

- Vos nouveaux numéros **en temps réel** dès leur parution
- **Haute qualité** graphique et contenus identiques à la version papier
- **En ligne** depuis n'importe quel terminal, et hors ligne (téléchargement)
- Sélection, envoi et **partage de vos articles préférés**
- **Stockage illimité** et gestion des archives
- Recherche par **mots clés**
- **Lecture facile et intuitive**

NOUVEAU

Votre magazine disponible sur tous supports numériques :

PC, Mac, et bientôt sur iPad, iPhone et autres tablettes.

Liste des magazines disponibles actualisée en temps réel. Tous les magazines de Lafont presse sont disponibles en édition digitale. Pour vous abonner, acheter un numéro ou télécharger le numéro en cours, visitez :

www.lafontpresse-digitale.fr

powered by zinio

Lafont presse

Conception : La Compagnie Créative

Pratique Cuisine

Directeur de la publication et de la rédaction :
Robert Lafont
Courriel : robert.lafont@lafontpresse.fr

Rédaction
BP 60 460 - 56174 Quiberon Cedex
TÉL 02 97 29 53 29 - FAX 02 97 30 55 95
Courriel : redaction.cuisine@wanadoo.fr
Rédactrice en chef : Laure Pierre
Secrétaire général de la rédaction : Arnaud Gumez
Courriel : arnaud.gumez@wanadoo.fr
Maquette PAO : Chloé Océane

Administration
Lafont Presse (Entreprendre SA)
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt
Accueil : 01 46 10 21 21 Fax : 01 46 10 21 22
Directeur comptable : Didier Delignou - Tél : 01 46 10 21 02
Courriel : didier.delignou@lafontpresse.fr
Sandra Da Rosa- Tél : 01 46 10 21 03
Courriel : sandra.darosa@lafontpresse.fr
Mélanie Dubuget - Tél : 01 46 10 21 28
Courriel : melanie.dubuget@lafontpresse.fr
Coordination : Laura Roland- Tél : 01 46 10 21 04
Courriel : laura.roland@lafontpresse.fr

Publicité
Directeur de la publicité :
David Jordan - Tel : 01 46 10 21 12
Courriel : david.jordan@lafontpresse.fr
Léa Cozler - Tél : 01 46 10 21 09
Courriel : lea.cozler@lafontpresse.fr
Virginie Gueho - Tél. : 01.46.10.21.13
Courriel : virginie.gueho@lafontpresse.fr
Guillaume Roche – Tél. : 01.46.10.21.30
Courriel : guillaume.roche@lafontpresse.fr
Communication & partenariat :
Éric Roquebert - Tél : 01 46 10 21 06
Courriel : eric.roquebert@lafontpresse.fr
Sylvie Deroire
Courriel : sylvie.deroire@lafontpresse.fr
Coordination : Marie-Anaïs Zisseler - Tél : 01 46 10 21 26
Courriel : marieanais.zisseler@lafontpresse.fr

Fabrication
Impression : Leonce Deprez (62 - Ruitz)

Diffusion presse
Directeur : Patrick Ferry - Tél : 01 46 10 21 23
Courriel : patrick.ferry@lafontpresse.fr
Assistant : Mokrane Zeffane - Tél : 01 46 10 21 24
Courriel : mokrane.zeffane@lafontpresse.fr
Promotion des ventes :
Sidney Eustache *Courriel : sidney.eustache@lafontpresse.fr*
Zeyneb Gaceur *Courriel : zeyneb.gaceur@lafontpresse.fr*
Distribution : MLP

Internet & organisation
Directrice déléguée : Isabelle Jouanneau - Tel : 01 46 10 21 31
Courriel : isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr

Abonnements
Dominique Bokey
Courriel : dominique.bokey@lafontpresse.fr

Pratique magazine Cuisine, est une publication éditée par le Groupe Entreprendre S.A au capital de 246 617.28 € - RCS NANTERRE 403 216 617 SIRET : 403 216 617 000 23 NAF : 5814Z SA - 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt Tél : 01 46 10 21 21 Fax : 01 46 10 21 22. Toute reproduction, par quelque moyen que ce soit, même partielle, des articles ou photos publiés dans Pratique Magazine Cuisine sans l'accord écrit de la société éditrice est interdite, conformément à la loi du 11 Mars 1957 sur la propriété littéraire et artistique. La rédaction n'est pas respondables documents qui lui sont adressés pour appréciation et ne les retourne pas. Tout envoi implique l'autorisation de publication. Tous les prix qui sont donnés à titre indicatif sont les derniers qui nous ont été communiqués. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération. Dépôt légal : A parution. Commission paritaire : En cours. ISSN : 1778-8668.
Avertissement : L'éditeur se réserve la possibilité de republier certaines enquêtes ou reportages des titres Lafont presse

Les magazines positifs Lafont presse

Pôle Economie : Entreprendre, Création d'Entreprise magazine, Franchise & business, S'Enrichir magazine, Question pratique, Emploi & Carrière, Placements magazine, Argent & Patrimoine, Placer son argent, Idées Job.
Pôle Art de vivre : Art de Vivre, France Art de vivre, Spécial Reportages, Belles régions de France.
Pôle Actualité : Célébrité magazine, 100% Exclusif, Star Fan, Intimité de stars, Télé coulisses, 100% Leaders
Pôle Immobilier : L'essentiel de l'immobilier, Maisons & Propriétés, Spécial annonces.
Pôle Micro : Micro revue, Question Micro, L'essentiel de la Micro.
Pôle Auto : L'essentiel de l'Auto, Automobile revue 4x4, L'essentiel de la Moto, Automobile revue, Automobile revue Occasions.
Pôle Foot : Le Foot hebdo, Le Foot Saint-Étienne, Le Foot Paris, La Gazette des Transferts, Le Foot Nantes-Rennes, Le Foot Lyon, Le Foot Sud-Ouest, Le Foot magazine, Football Mag, Le Journal du Football, Foot revue, Le Foot Marseille magazine, Le Foot Saint-Etienne magazine, Le Rugby magazine, Le Sport, Le Sport magazine.
Pôle Féminin : Féminin Psycho, Question Psycho, Féminin Santé, Santé revue, Féminin pratique, Pratique Santé, L'essentiel de la Psycho, Santé revue Seniors, Santé revue Enfants.
Pôle Maison-Déco : Féminin Déco, Maison revue, Maison revue Campagne, Féminin Maison, Jardin magazine, L'essentiel de la Déco, Cuisines & Salles de bain, Maison revue Décoration, Faire soi-même, Antiquités pratique, L'essentiel du jardin, Maison revue Brocante, Maison revue Bains et Cuisine, Deco Jardin
Pôle vert : Ecologie pratique, Maison revue Verte, Bio & nature magazine,
Pôle Centres d'intérêts : Spécial Chats, Spécial Chiens, Pourquoi magazine, Astro revue, Pratique magazine, Vivre la Vie, Consommer futé, Moins cher, L'essentiel du Camping-car.
Pôle Cuisine : Cuisine revue, Féminin Cuisine, Cuisine magazine, Cuisiner au jour le jour, Pratique magazine Cuisine, La revue pour Cuisiner, Cuisiner spécial Mer, Cuisiner spécial Desserts, Cuisine fiches, Cuisiner
Pôle Découverte : Science magazine, Science revue, L'essentiel de la Science, La Gazette de l'info, Le magazine des Livres, Les Carnets de la Philosophie, Histoire revue, Le Magazine, Philosophie pratique, Spécial Quizz, Biographia.

Entreprendre, groupe de presse coté à la bourse d'Euronext Paris (code MLENR)
www.lafontpresse.fr

Voyage au pays des saveurs

Gastronomie ! A l'évocation de ce mot fabuleux, tant de sensations nous viennent à l'esprit. Expériences sublimes, saveurs incomparables, plats nés de l'imagination d'un chef audacieux… les superlatifs qualifiant les escapades gustatives sont à l'image de la cuisine française : riches et variés !

Notre pays, symbole du bon goût dans le monde entier, offre par ses régions aux identités culinaires si différentes, un passeport pour un voyage au royaume des milles et une saveurs. Fiers de cette réputation, les hôteliers et restaurateurs rendent chaque jour hommage à ce patrimoine national en lui consacrant tout leur savoir-faire.

Faire voyager les amateurs de « *bon goût* » est aussi la philosophie du Grand Hôtel & Spa de Gérardmer, dont les trois restaurants permettent de varier les plaisirs des sens en s'appropriant des univers gustatifs variés au sein d'un même établissement.

Au gré de leurs envies, nos hôtes peuvent savourer les produits du terroir vosgien à L'Assiette du Coq à l'Ane, redécouvrir la cuisine traditionnelle française au Grand Cerf ou déguster les mets recherchés du Pavillon Pétrus. Ces trois tables sont pour nous la meilleure façon de rendre hommage à des valeurs que nous défendons avec détermination pour une excellence de la gastronomie hexagonale et de ses typicités.

Claude Remy
Propriétaire du Grand Hôtel & Spa de Gerarmer (88)

Créativité, bons produits que l'on transcende pour donner du plaisir aux clients : cette approche du métier dans lequel nous insufflons toute notre passion, contribue depuis toujours à écrire l'histoire de notre établissement qui fête cette année ses 150 ans d'existence… preuve que la cuisine française fait depuis longtemps « *recette* » ! ❑

A LA UNE

Brochette de saumon et tomates aux graines de moutarde

Préparation : 8 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 600 g de filet de Saumon écossais Label Rouge
- ✔ 16 tomates cerise
- ✔ 2 c à s de graines de moutarde
- ✔ 1 c à s de moutarde forte
- ✔ 2 c à s de sauce soja
- ✔ 3 c à s d'huile d'olive

© Saumon écossais Label Rouge

- Coupez le saumon en cubes de 2 cm de côté.
- Mélangez la moutarde dans un bol avec la sauce soja et 3 cuillerées à soupe d'eau froide, salez, poivrez.
- Mettez les graines de moutarde dans une assiette, passez les morceaux de saumon dedans.
- Piquez les morceaux de saumon et les tomates cerise sur des brochettes.
- Posez les brochettes dans un plat, salez, poivrez, arrosez-les d'huile d'olive.
- Faites cuire les brochettes 7 à 8 minutes sous le grill du four préchauffé.
- Servez les brochettes avec des crudités et la sauce moutarde au soja.

Pratique Cuisine N°55 Août Septembre 2010

Les recettes de la mer

Savoureux et sympas

ACTUALITES GOURMANDES 6
LIVRES GOURMANDS 12
SECRET DE CHEF 14
Jean-Michel Lorain : Une tradition familiale
BAR 17
CABILLAUD 20
CREVETTES 22
DAURADE 25

ESPADON 26
GAMBAS 27
LANGOUSTINES 29
LIEU 32
LOTTE 33
MOULES 35
RAIE 36
SAINT-PIERRE 38
SAUMON ÉCOSSAIS 39
SAUMON DE NORVEGE 42
SAUMON 45
SOLE 50
SAINT-JACQUES 51
ABRICOTS 55
FRAISES 60
Les fraises françaises au top de la qualité
FRAMBOISES 68
MELON 70
Le melon, roi de l'été
POMMES
PRUNEAUX 78
Le pruneau, des siècles de tradition
16 MAXI FICHES 81

Crédit photos voir pages intérieures

ABONNEZ-VOUS Pratique Cuisine

Et renvoyez ce bon dument rempli à *Lafont Presse*
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

OUI, je souhaite m'abonner à *Pratique Magazine Cuisine* pour 6 numéros pour 25 € par an au lieu de 29,40 €

Nom : Prénom :
Adresse :
Code Postal : Ville :
Télephone : Date de naissance :
Courriel : Profession :

Je règle par Chèque bancaire ou postal à l'ordre d'ENTREPRENDRE 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

ou par carte Bancaire
N° : signature :
expire fin
cryptogramme (les trois derniers chiffres au dos de votre carte)

Nos magazines en numérique
sur iPad : www.zinio.com
ou sur internet : www.lafontpresse-digitale.fr
ainsi que les 80 magazines Lafont presse en version digitale

Prochain numéro en kiosque dès le 4 septembre 2010

Un régal facile

Chez votre marchand de journaux ou abonnement sur www.lafontpresse.fr

Cuisiner Mer spécial

en numérique

- sur iPad :
www.zinio.com
- ou sur internet :
www.lafontpresse-digitale.fr

ainsi que les 80 magazines Lafont presse

Lafont presse

80 magazines à centres d'intérêts
10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 21

L'aïoli pour les nuls…

Avec ce coffret « *Spécial Aïoli* » vous deviendrez un véritable pro de cette sauce aux accents de Provence. Ce kit comprend un mortier artisanal en céramique et son pilon en bois, une bouteille de 20 cl d' huile d'olive biologique vierge extra ainsi qu'une recette de l'aïoli. L'astuce du chef : commencez par piler l'ail et ajoutez l'huile d'olive au fur et à mesure jusqu'à ce que l'aïoli ait la texture d'une mayonnaise. Il faut que le pilon tienne tout seul dans la sauce ! 59,90 € (www.lagriveetlolivier.fr).

Aides culinaires pour salades d'été

Montfort propose trois nouveautés au rayon épicerie : les gésiers de canard confits, les émincés de canard au poivre vert et les émincés de canard au piment d'Espelette. Ces trois aides culinaires, conditionnées en portion de 385 grammes sont plus pratiques à utiliser que les gésiers de canard confits et émincés de canard frais des rayons traiteurs : durée de conservation et de stockage facilitée. Prêts en 2 minutes, froids ou chauds – à réchauffer au micro-onde, au four, à la poêle ou à la casserole, ces produits « *nouvelle génération* » accompagnent avec gourmandise salades, pâtes, quiches ou encore poêlées de légumes. A tester avec les premières salades d'été ! 2,95 € (Montfort).

Mousse de brebis

Source de gourmandise, la Mousse de Brebis est fabriquée en Aveyron . En bouche, son goût est unique et délicat, grâce à sa texture fouettée et aérée très onctueuse. Sa présentation en barquette de 125 grammes en fait également un produit pratique pour un usage quotidien. 1,85 € (Lou Pérac).

Pratique Cuisine a testé pour vous

Moutarde concombre, ail, aneth

De fins morceaux de concombre, de la pulpe d'ail et une pincée d'aneth : la moutarde Clovis invite le soleil à table ! Pleine de fraîcheur, elle révélera les viandes cuites au barbecue, sublimera les poissons grillés et soulignera la finesse des crustacés. En base de mayonnaise, elle donnera à cet accompagnement classique une touche des plus estivales ! Et ses notes aromatiques originales et savoureuses se dégustent aussi au naturel : à l'heure de l'apéritif, on la servira en «*dip*» avec des crudités ou bien sur toasts garnis de crevettes, de saumon ou de radis. Pot de 200 g, 2,80 € (*www.vinaigre.com*).

Mini pâtes aux légumes

Avec leurs recettes 100 % italiennes, les Piccolini aux Légumes sont idéales pour découvrir, jour après jour, le plaisir des légumes en famille pour une alimentation équilibrée. Grâce à leur léger goût de légumes et leur richesse en purée de légumes frais, ces nouvelles pâtes permettent aux parents d'intégrer des légumes aux menus de leurs enfants. Pour faciliter les bons apports nutritionnels de toute la famille, toujours sous le signe de la bonne humeur et de la convivialité ! Mini Farfalle aux Carottes et Potiron, Mini Penne Rigate aux courgettes et épinards et Mini Pipe Rigate aux tomates et carottes. 1,50 € (Barilla).

Gâteaux de héros

Les 3-8 ans vont adorer partager avec leurs amis ces génoises à l'effigie de leurs héros préférés. Elles sont composées d' ingrédients soigneusement sélectionnés, sans OGM ni matières grasses hydrogénées, et offrent de délicieuses sensations gustatives grâce à leurs arômes et colorants 100 % naturels. Génoise chocolat : Dora, Spiderman, Hello Kity. Princesses (génoise nature, ganache fraise.) Le gâteau de 750 g - 16 parts, 12,90 €.

Pour les chocomaniaques

Le Gianduja, c'est cette délicate pâte à base de chocolat et de noisettes torréfiées. Originaire du Piémont, elle est connue de tous les « *chocomaniaques* » du globe, puisque c'est elle que l'on trouve dans les bouchées pralinées. La bonne idée Picard pour sa gamme François Théron : profiter de son exceptionnelle onctuosité pour décliner le Gianduja sous forme de crème glacée à partager. Pour le palais, un comble de douceur que relève le craquant des éclats de fruits secs. Un savoureux contraste pour une recette naturelle, sans colorant, digne des meilleurs artisans chocolatiers et glaciers. Bac de 500 ml, 4,50 € (Picard).

Sauces nomades

Heinz conditionne dorénavant ses « *Pasta Sauce* » dans un sachet individuel de 90 g, en plastique souple, à faire chauffer 30 secondes au micro ondes, pour accompagner une belle assiette de pâtes. Ces trois sauces, Tomate/Pesto, Tomate/Chili/Ricotta et Tomate/Parmigiano/Paprika, sont cuisinées de manière naturelle, sans colorant ni conservateur. La tomate d'été est l'ingrédient principal, accompagnée, selon les recettes, de fromages italiens (Pecorino, Parmigiano, Ricotta), de légumes et condiments (poivrons, oignons, ail, olives, basilic, paprika, origan). 1,07 € (Heinz).

Cuisinez plaisir !

Chez votre marchand de journaux ou abonnement sur www.lafontpresse.fr

Cuisiner spécial Desserts
en numérique
- sur iPad :
www.zinio.com
- ou sur internet :
www.lafontpresse-digitale.fr
ainsi que les 80 magazines Lafont presse

Lafont presse

80 magazines à centres d'intérêts
10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 21

Tartinables de la mer

Moulée à la louche et fondante, la Marinière de daurade aux coquillages en fines rillettes est une composition d'une infinie richesse gustative qui fait la part belle à la daurade, en généreux morceaux, et aux coquillages bretons. Une bouffée iodée, aromatisée au thym, au laurier et à la coriandre avec de petits oignons. Des rillettes qui réservent mille et une surprises au palais. Pot de 80 g, 4,70 € (A la table de Mathilde).

Tendance wraps

De l'anglais "*to wrap*" qui signifie emballer, les wraps sont une alternative gourmande et légère aux sandwiches traditionnels. Devenus rapidement incontournables, ces pains s'invitent chez Panorient, pour des snacks toujours plus tendance, qui feront twister toutes vos envies gourmandes. Leur forme ronde généreuse et typique est idéale pour réaliser des en-cas originaux et légers. Rapides et ultra faciles à préparer, les wraps s'accommodent de mille et une façon pour combler toutes vos envies, à n'importe quel moment de la journée. Vendus par 6. Le paquet de 370 g (2,70 €).

Mayonnaise bio

La nouvelle mayonnaise Bio Bénédicta est un produit plus naturel, car composé d'ingrédients cultivés sans produit chimique et dans un environnement agricole préservé. Elle offre des qualités nutritionnelles mieux conservées et un goût plus authentique. Elle est présentée dans un bocal de verre de 230 g (2,14 €).

Pâtes bonnes pour les papilles et l'environnement !

Le célèbre logo à damiers bleus de Lustucru s'habille de vert pour le lancement d'une nouvelle gamme de pâtes 100 % Bio et pleines de saveurs : le goût d'authentiques pâtes au blé dur (90%) mêlé à 10 % d'épeautre qui leur donnent une note gourmande et subtile de noisette. Elles sont délicieuses même natures ! Tous les ingrédients sont issus de l'agriculture biologique (certifié par Ecocert). Quatre dessins sont disponibles : Torsettes, Macaroni, Coquillettes et Spaghetti. L'étui de 400 grammes, 1,75 €.

Nouveau format

En solo ou à deux, le nouveau format Rocher Suchard x 2 est une recréation chocolatée qui se savoure dans l'intimité et qui devient aussi résolument nomade, pour satisfaire toutes les envies. Suchard propose également la boîte de mini rochers. Ludique et pratique, elle contient 16 délicieuses bouchées au lait. 2 rochers de 35 g (1,25 €), 16 bouchées de 12 g, (3,95 €).

Pratique Cuisine a testé pour vous

Cidre breton naturel

Depuis 1923, Loïc Raison élabore, au cœur de la Bretagne et dans la plus pure tradition, des cidres de caractère aux goûts puissants et équilibrés. Aujourd'hui, l'entreprise lance une gamme de cidres biologiques respectueuse de l'environnement. Fabriqués sans aucun additif chimique et dans le respect d'un savoir-faire authentique, ces cidres bio conservent toute la richesse et le caractère de cidres issus du terroir breton. Certifiés AB, 100 % Pur Jus Trouble, ils offrent un moment de plaisir authentique et responsable ! La gamme est composée de deux variétés : cidre brut et cidre doux. La bouteille (2,75 €).

Sushis comme au Japon... à la maison

Avec Tanoshi, la confection des sushis devient accessible à tous. En effet, la marque propose un kit qui est idéal pour s'initier à la réalisation de sushis et régaler ses invités. Plus besoin de longues heures de préparation : grâce à ce kit 24 sushis ou makis aux saveurs authentiques sont prêts en un tour de main. Il contient du riz spécial sushi (préparation du riz en 30 minutes), du vinaigre de riz, des algues nori, du wasabi, de la sauce soja, de fines lamelles de gingembre et une natte de bambou. Il suffit simplement d'ajouter du poisson cru, des crevettes, quelques légumes ou de l'omelette pour obtenir des sushis et des makis sur mesure. A vos baguettes ! Pack de 250 g (6,95 €).

(L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération).

CARROSSERIE FRANÇAISE, du style au design
Auteur : S. Bellu
384 pages • 24 x 29 cm
500 photos couleurs et 200 N&B
Réf. : 21492
Prix : ~~92~~ €TTC -5% : 87,40 €TTC
Grand prix 2008 du plus beau livre Festival Automobile International

TÉLÉPHONES, 130 ans d'innovations
Auteurs : C. Weill, T. Deplanche
128 pages • 25,4 x 25,4 cm
200 photos couleurs et 50 N&B
Réf. : 21776
Prix : ~~34~~ €TTC -5% : 32,30 €TTC

Les Mômes de POULBOT et la Pub
Auteurs : C. Weill, J.-C. Gouvernon
160 pages • 24 x 29 cm
687 photos couleurs
Réf. : 21076
Prix : ~~46~~ €TTC -5% : 43,80 €TTC

Chocolat MENIER évitez les contrefaçons
Auteurs : B. Logre, G. Messence
200 pages • 24 x 29 cm
350 photos couleurs
Réf. : 20494
Prix : ~~46~~ €TTC -5% : 45,60 €TTC
2e édition

GONDOLES symboles de Venise
Auteur : C. Parvulesco
160 pages • 27 x 27 cm
300 photos couleurs
Réf. : 21075
Prix : ~~47~~ €TTC -5% : 44,65 €TTC

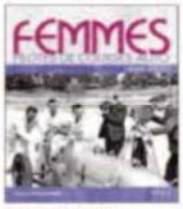
CAFÉS LITTÉRAIRES, de France et d'Europe
Auteur : C. Parvulesco
176 pages • 24 x 29 cm
250 photos couleurs et 100 N&B
Réf. : 21486
Prix : ~~46~~ €TTC -5% : 43,70 €TTC

Les Arts ménagers
Auteur : J. Demory
96 pages • 19 x 25 cm
150 photos couleurs et 50 N&B
Réf. : 21502
Prix : ~~19,95~~ €TTC -5% : 18,95 €TTC

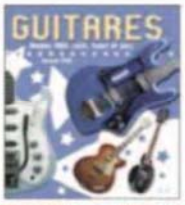
Le temps des Vacances
Auteur : J. Demory
96 pages • 19 x 25 cm
200 photos N&B
Réf. : 21502
Prix : ~~19,95~~ €TTC -5% : 18,95 €TTC

La Radio
Auteur : J.-C. Demory
96 pages • 19 x 25 cm
150 photos couleurs et 50 N&B
Réf. : 21501
Prix : ~~19,95~~ €TTC -5% : 18,95 €TTC

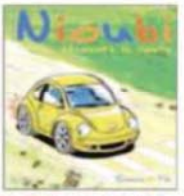
HISTOIRE DES HÔTESSES DE L'AIR, Les filles du ciel
Auteur : A. Pluckers
176 pages • 24 x 29 cm
500 photos couleurs et 100 N&B
Réf. : 21487
Prix : ~~42~~ €TTC -5% : 39,90 €TTC



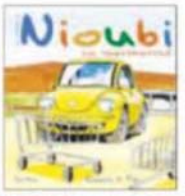
FEMMES PILOTES de courses auto, 1888-1970
Auteur : J.-F. Bouzanquet
176 pages • 24 x 29 cm
450 photos N&B
Réf. : 21784
Prix : ~~44,95~~ €TTC -5% : 42,71 €TTC



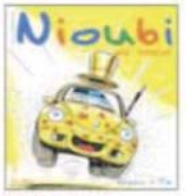
GUITARES années 1960, rock twist & jazz
Auteur : B. Iffra
240 pages • 24 x 29 cm
584 photos couleurs
Réf. : 21785
Prix : ~~42~~ €TTC -5% : 39,90 €TTC
2e édition



NIOUBI découvre la route (3 à 5 ans)
Auteurs : Clovis & Tib'
24 pages • 15 x 17,5 cm
20 illustrations couleurs
Réf. : 21465
Prix : ~~3,95~~ €TTC -5% : 3,75 €TTC



NIOUBI au supermarché (3 à 5 ans)
Auteurs : Clovis & Tib'
24 pages • 15 x 17,5 cm
20 illustrations couleurs
Réf. : 21467
Prix : ~~3,95~~ €TTC -5% : 3,75 €TTC



NIOUBI au cirque (3 à 5 ans)
Auteurs : Clovis & Tib'
24 pages • 15 x 17,5 cm
20 illustrations couleurs
Réf. : 21466
Prix : ~~3,95~~ €TTC -5% : 3,75 €TTC

www.lafontpresse.fr **BON DE COMMANDE** Délai moyen de livraison en France métropolitaine : 8 à 12 jours

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

.....

Code postal ⌊⌊⌊⌊⌊⌋ Ville ..... Pays .....

Tél. : ⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊ Fax ⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊ E-mail .....

Passez votre commande
en renvoyant votre bon de commande
• Par courrier
(règlement par chèque à l'ordre de Entreprendre) :
Entreprendre
53, rue du Chemin Vert
92100 BOULOGNE-BILLANCOURT
• Par fax (paiement par carte bancaire) :
01 46 10 21 22

Désignation	Réf.	Prix unitaire TTC	Quantité	Montant € TTC

Je joins mon règlement par

❑ Carte bancaire n° ma carte expire fin ⌊⌊ ⌊⌊

⌊⌊⌊⌊⌋ ⌊⌊⌊⌊⌋ ⌊⌊⌊⌊⌋ ⌊⌊⌊⌊⌋

Je note les 3 derniers chiffres du n° au verso de ma carte bancaire ⌊⌊⌊

Date et Signature
(obligatoire pour le paiement par carte)

❑ Chèque bancaire ou postal
(à l'ordre de Lafont Presse)

Zone de livraison	Prix TTC	Prix TTC par article supplémentaire
France métropolitaine	6 €	1 €
Dom-tom	25 €	2 €
* Europe proche	15 €	2 €

TOTAL

\+

Frais de port
voir tableau

=

* Europe : Açores, Allemagne, Andorre, Autriche, Belgique, Danemark, Écosse, Espagne, Gibraltar, Grèce, Grande-Bretagne, Groenland, Irlande, Italie, Liechtenstein, Luxembourg, Madère, Monaco, Pays-Bas, Pays de Galles, Portugal, Saint-Martin, Suisse, Vatican

Chèvres chauds dorés

Il faut savoir que 60 % des consommateurs de palets de chèvre frais nature attendent d'un chèvre chaud qu'il soit bien doré. Or, l'offre actuelle ne permet pas d'obtenir un résultat totalement satisfaisant, même au bout de 7 minutes de cuisson au four traditionnel ! Un pain grillé et un fromage peu doré, il y a de quoi devenir chèvre ! Rians offre une solution grâce à sa dernière innovation : Le chèvre déjà doré, les premiers palets nature prêts en seulement 20 secondes au micro-ondes pour des salades et des toasts aussi bons que beaux. Quatre palets de 20 grammes (1,99 €).

Tendres macarons

Envie d'une petite douceur au moment de la pause café ou d'un peu de réconfort pour tenir jusqu'à la fin de la journée ? Craquez pour le macaron moelleux, tout beau et tout rond, façon Le Ster Le Pâtissier qui fera valser vos papilles ! Découvrez ou redécouvrez cette recette et laissez-vous envahir par la saveur unique de l'amande. Une vague de douceur qui fera fondre tous les gourmands. Avec ces macarons aux amandes extra moelleux, laissez-vous emporter vers de nouvelles sensations pâtissières et succombez au goût irrésistible de ces petites bouchées élaborées sans colorant ni conservateur. Sachet de 150 g (1,83 €).

Pour les poissons

Le Château Larrivet Haut Brion Blanc 2007 présente une couleur or, reflets dorés, et brillante. Le vin semble dense et riche. Nez d'agrumes, notes grillées et d'épices légères. L'aération dévoile un parfum d'écorce d'orange. En bouche le vin est gras, volumineux, complexe avec un fruit généreux (pêche blanche), une fin de bouche acidulée marquée par un élevage en fût de chêne qui sous-tend la longueur. En accord, on retrouve un mélange mer et terre en jouant sur la douce amertume que l'on peut associer avec des huîtres chaudes, saint-Jacques et endives légèrement caramélisées , de la volaille à l'estragon, un risotto vanillé, abricot confit et foie gras poêlé ou un homard et huile d'olive vanillé. Prix 36 €.

Pratique Cuisine a testé pour vous

Brochettes traditionnelles ou marinées

L'été est enfin là ! Rien de plus agréable et convivial en cette période de l'année que de se retrouver en famille ou entre amis autour d'un bon barbecue ! Cette année, Tendre Et Plus propose des brochettes de viande traditionnelles ou marinées entièrement montées à la main et sans barde. A faire griller sans tarder… 3 brochettes bœuf nature (9 €), 3 brochettes porc nature (6 €) 3 brochettes d'agneau façon bouchère (10 €) 3 brochettes d'abats de bœuf (4,50 €), 3 brochettes de porc marinées à l'Antillaise (6 €), 3 brochettes de bœuf marinées aux poivres et baies du Monde (9 €).

Sandwich au Bon Paris

Pour que la pause déjeuner soit aussi une pause plaisir, une nouvelle gamme de 6 sandwichs Herta à base de son jambon supérieur Le Bon Paris arrive sur le marché. Des recettes « *club* » au pain complet, simples et de qualité : Jambon beurre, 135 g (1,65 €), Jambon fromage (Emmental), 155 g (1,85 €), Jambon crudités (tomates, salade), 155 g (1,75 €) et Jambon fumé œuf tomate (œufs durs et tomate coupés en rondelles), 155 g (1,95 €).Quant aux plus gourmands, ils se régaleront avec les « *maxi* » concoctés avec un pain plus épais et une garniture encore plus généreuse. Maxi jambon beurre, 200 g (2,60 €) et Maxi jambon crudités et fromage frais, 200 g (2,60 €).

Associations originales

Quand les fruits rencontrent les laitages, on obtient des desserts sains et savoureux. Mais lorsque Soignon, le n°1 du chèvre s'en mêle, on plonge carrément dans l'originalité gourmande. La marque nous fait découvrir un goût nouveau, léger et subtil en nous proposant des recettes simples entièrement naturelles, sans additif, à base de lait entier de chèvre et d'une préparation à base de fruits gourmands avec morceaux. Destinée à toute la famille, cette nouvelle gamme convient également à tous ceux qui ont du mal à digérer le lait de vache. Trois nouveaux yaourts à découvrir sans tarder et qui font la part belle aux fruits. Yaourt au lait entier de chèvre sur lit de framboises, sur lit de pêches ou sur lit de myrtilles. 2 x 125 g (1,75 € à 1,89 €).

Légèreté gourmande

L'été rime souvent avec vacances, maillots de bain, minceur, bronzage... La Vie Claire propose Clairs'Fruits, une large gamme de spécialités 100 % bio pour ceux qui aiment se faire plaisir en faisant attention à leur ligne ! En effet, les Clairs'Fruits sont sans sucre ajouté et permettent ainsi un apport calorique limité. Au programme, quatre nouvelles saveurs : Pêche, Poire, Coing ou Mangue. Pour toutes les envies et varier les plaisirs tout au long de l'été ! (de 2,80 € à 5,19 €).

Bière au thé vert

Iki beer est une bière de fermentation haute, brassée selon le processus belge traditionnel à partir d'eau, de malt d'orge, de malt de blé, de houblon et de levure. Élaborée sans conservateur, ni colorant ou arôme artificiel, elle est enrichie de thé vert et parfumée au yuzu. Si le thé vert est reconnu par les scientifiques pour ses propriétés antioxydantes, il est également réputé pour ses arômes délicats. Les qualificatifs ne manquent pas pour cette boisson très rafraîchissante qui affiche 4,5 degrés d'alcool. Bouteille 33 cl,1,90 € (Akayama).

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération

Derrière le tapis rouge

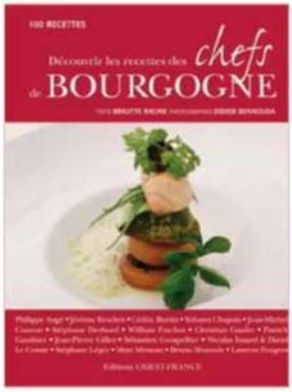
Chez votre marchand de journaux ou abonnement sur www.lafontpresse.fr

Célébrité
en numérique
- sur iPad :
www.zinio.com
- ou sur internet :
www.lafontpresse-digitale.fr
ainsi que les 80 magazines Lafont presse

Lafont presse

80 magazines à centres d'intérêts
10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 21

Recettes des chefs de Bourgogne



De Sens à Mâcon en passant par Dijon et Beaune, de Nevers aux monts du Charolais, Brigitte Racine et Didier Bénaouda nous conduisent chez 16 chefs reconnus comme faisant partie des meilleurs de leur région. Dans ce livre, chacun y présentent six plats (2 entrées, 2 plats et 2 desserts). Cent recettes, simplifiées et expliquées de façon claire, par module, permettent à chacun de réaliser l'intégralité de la recette ou simplement une partie. 144 pages, 15,90 € (*Editions Ouest France*).

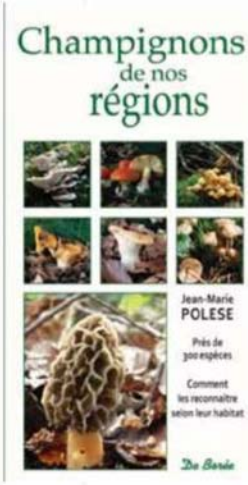
Goûter les moules

Le Comité des moules de Bouchot de la Baie du Mont Saint-Michel nous propose de redécouvrir ce coquillage populaire et bon marché. Dans ce livre sont présentées 100 recettes originales et raffinées, des plus simples aux plus élaborées. Ces recettes inédites, dont certaines concoctées par des grands chefs, sont déclinées en entrées et plats et donnent un large éventail d'idées nouvelles. Parmi les grands chefs : Alain Passard du restaurant l'Arpège à Paris, Jacques Rachel Gesbert du restaurant La Fontaine aux Perles à Rennes... 144 pages, 15,90 € (Editions Ouest France).

Liqueurs et sirops maison

Cet ouvrage vous propose de créer vous-même 32 sortes de liqueurs appelées aussi liqueurs de ménage, apéritifs «maison» comme les cerises à l'eau-de-vie, le vin chaud, la liqueur de miel, etc. et 12 sirops différents : pomme, orange, citron, rose, etc. Les recettes ont été récoltées auprès de particuliers qui ont pour passion ou simple plaisir la préparation de liqueurs ou vins de fruits. Ce livre de Jean-Pierre Duval est destiné à vous faire plaisir, et faire plaisir à vos amis lors d'un apéritif personnalisé, ou encore en fin de repas. 12,50 € (Romain Pages Editions).

Champignons de nos régions

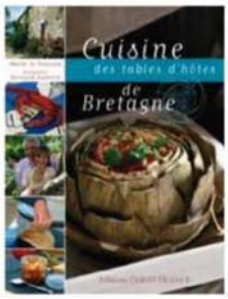


«Aller aux champignons», une activité qui connaît des adeptes, ceux qui ne manqueraient pour rien au monde les promenades tranquilles en sous-bois, traquant les champignons qui feront le soir même une belle fricassée… Une activité qu'il est prudent d'entreprendre accompagné d'un bon guide de reconnaissance afin de distinguer les champignons comestibles des toxiques. Pratique avec sa jaquette plastique, complet et facile à consulter, ce guide proposé par J.M Polèse, vous présente près de 300 espèces illustrées de photos représentatives, de textes concis mettant en valeur les critères essentiels de reconnaissance. Il précise en outre les caractéristiques de l'habitat et les confusions possibles, deux points très importants pour affiner vos recherches. 14,90 € (Editions De Borée).

Carpaccio et tartare

Avec cet ouvrage proposé par Lou Hugo, vous pourrez préparer méticuleusement et amoureusement le carpaccio et autres tartares. Dans ce livre qui est bien plus qu'un simple recueil de recettes, les idées ne manquent pas. Du carpaccio de magret de canard, poire et mousse de Roquefort, en passant par le carpaccio de rouget et poivrons, ou encore le tartare raisin et chocolat blanc ou le tartare de bœuf aux pleurotes et à l'ail des ours…, vous trouverez une foule de plats réalisés avec viande et poisson crus pour réaliser des repas originaux de l'entrée au dessert. 100 pages, 12,50 € (Romain Pages Editions).

Cuisine des tables d'hôtes de Bretagne



Dans cet ouvrage signé Marie Le Goaziou , vous découvrirez les meilleures recettes de 12 tables d'hôtes de Bretagne situées entre Armor et Argoat. L'auteur nous propose de revisiter les traditions culinaires à travers les produits phares de Bretagne. Des mets simples et savoureux, aussi traditionnels qu'innovants, pour tous les jours comme pour les fêtes, pour retrouver les saveurs et les accents typiques de Bretagne. Une carte de la région situe géographiquement les tables d'hôtes et une liste des producteurs locaux est également proposée. 144 pages, 15,90 € (Editions Ouest France).

Ma vie, mon équilibre !

Chez votre marchand de journaux ou abonnement sur www.lafontpresse.fr

Féminin PSYCHO
en numérique
- sur iPad :
www.zinio.com
- ou sur internet :
www.lafontpresse-digitale.fr
ainsi que les 80 magazines Lafont presse

Lafont presse

80 magazines à centres d'intérêts
10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 21

Une tradition familiale

A 1h30 de Paris et de Dijon, la Côte Saint Jacques ouvre les portes de la Bourgogne à Joigny, ville d'art et d'histoire, construite en amphithéâtre avec ses maisons à pans de bois accolées les unes aux autres. Relais & Châteaux et Relais Gourmand, la Côte Saint Jacques jouit d'un site exceptionnel. Son élégante demeure se reflète majestueusement dans les eaux paisibles de l'Yonne.

Un Parcours au sommet

Jean-Michel Lorain est né le 7 janvier 1959 à Migennes (Yonne), petite ville située à 8 km de Joigny. Ses filles Marine et Alexandra, nées en 1987 et 1990, représentent la nouvelle génération de Lorain. Il a commencé la cuisine par un apprentissage chez Pierre et Jean Troisgros, à Roanne, en 1977, après avoir passé un bac scientifique. Ensuite, il passe un an dans les cuisines du Restaurant Taillevent à Paris aux côtés de Claude Deligne (1979). Une fois libéré de ses obligations militaires, il travaille un an avec son père à Joigny, avant de rejoindre Fredy Girardet à Crissier en Suisse, pour un an et demi (1982-1983). En 1983, il rejoint définitivement la maison et gravit un à un les échelons de la brigade de la Côte Saint Jacques avant d'imposer son style et ses idées. En 1986, Michelin décerne sa troisième étoile à la Côte Saint Jacques en reconnaissance du travail du père et du fils en cuisine. Jean-Michel devient ainsi, à 27 ans, le plus jeune chef à obtenir 3 étoiles Michelin. En 1993 Jean-Michel est nommé Chef de l'année par Christian Millau qui lui accorde alors la note suprême de 19,5/20. Cette distinction officialise également la passation de pouvoir en cuisine entre le père et le fils. En 2000/2001 de très importants travaux sont engagés, afin de transférer les salles de restaurant au bord de l'Yonne, et de créer 6 nouvelles chambres avec vue sur la rivière. C'est à ce moment là que le restaurant perd une étoile Michelin. Il ne faut que 3 ans à Jean-Michel Lorain pour retrouver le précieux macaron : en 2004, le guide Michelin décerne à nouveau sa 3ème étoile, distinction suprême, à la Côte Saint Jacques qui rejoint ainsi le cercle des 26 meilleurs restaurants de France (3 étoiles).

Des saveurs cachees

A 52 ans, Jean-Michel Lorain s'épanouit dans une cuisine résolument tournée vers la créativité et le respect des produits qu'il sélectionne avec exigence. Il aime à proposer des plats d'une apparente simplicité, qui recèlent des saveurs cachées que l'on découvre au fur et à mesure de la dégustation, mettant toujours en valeur chaque produit. La carte du restaurant est une véritable incitation au voyage avec des saveurs d'ici et d'ailleurs, un traditionnel boudin aux pommes côtoie une aile de raie au lait de coco et à la citronnelle. Beaucoup d'herbes, de fleurs et quelques épices pour une tonalité chaude et ensoleillée et de plus en plus de légumes, certainement grâce à son livre (paru chez Glénat) qui lui a fait redécouvrir cet univers passionnant de goûts et de textures. Une carte éclectique, gaie et illuminée de saveurs variées, « *je crois que la cuisine doit rester une chose simple et gourmande à partager, pas une vue de l'esprit abstraite et conceptuelle* » dit-il. ***La Côte Saint Jacques - 14, faubourg de Paris - 89300 Joigny - Tél. : 03.86.62.09.70 - Site Internet : www.cotesaintjacques.com***

Emincé de foie gras sur un tressé de poireau à l'huile de noisette

Préparation : 40 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 2 personnes

- ✔ 300 g de Foie Gras de Canard
- ✔ 2 poireaux nouveaux
- ✔ 1 cœur de salade frisée bien jaune
- ✔ 1 tranche de Jambon de Parme
- ✔ 1 branche de cerfeuil
- ✔ sel de Guérande
- ✔ poivre de Séchuan
- ✔ 2 c à s de vinaigre de vin
- ✔ 2 c à s d'huile de noisette

■ Tailler les poireaux en fines bandes de ½ cm de large et 20 cm de long. Les laver et les cuire dans de l'eau bouillante salée. Les rafraîchir aussitôt pour préserver la couleur. Détailler le jambon comme de tous petits lardons.

■ Finition et dressage : Dans quatre grandes assiettes plates : Disposer 5 bandes de poireaux parallèles entre elles et 5 autres bandes perpendiculaires aux premières, de manière à former un tressé. Assaisonner les bandes de poireaux à l'aide d'un pinceau, avec quelques gouttes de vinaigre de vin et d'huile de noisette. Placer les assiettes au frais.

■ Environ 15 minutes avant de servir : Couper le foie gras en très fines tranches dans la longueur du lobe et les disposer sur le tressé de poireaux. Ajouter quelques feuilles de salade frisée et de cerfeuil et quelques petits morceaux de jambon. Assaisonner avec le sel de Guérande, le poivre de Séchuan et enfin un trait d'huile de noisette. Replacer les assiettes au frais si nécessaire.

© Côte St Jacques

Noix de Saint-Jacques entre douceur et amertume sauce carbonara

Préparation : 40 minutes
Cuisson : 20 minutes

© Côte St Jacques

Pour 6 personnes

- ✔ 12 grosses noix de Saint Jacques
- ✔ 80 g de pâtes « Trofie »
- ✔ 40 g de jambon Ibérique
- ✔ 1 endive
- ✔ 1 citron
- ✔ 2,5 g d'acide ascorbique
- ✔ 25 g de fécule de pomme de terre
- ✔ 100 g de crème liquide
- ✔ 5 g de parmesan
- ✔ 6 g de Noilly Prat
- ✔ Sel, poivre

Sauce brune

- ✔ 150 g de bardes de saint jacques
- ✔ 100 g de garniture aromatique : carotte, oignon, poireau, céleri
- ✔ 1 dl de vin blanc
- ✔ 2 dl de jus de veau
- ✔ Quintonine

Sauce en Bombe

- ✔ 25 g d'oignons
- ✔ 25 g de gras de jambon ibérique
- ✔ 125 g de crème liquide
- ✔ 125 g de jus de volaille
- ✔ 15 g de vin blanc
- ✔ 25 g de parmesan
- ✔ sel, poivre

- La sauce brune : Nettoyer les bardes de Saint-Jacques, les sécher et les faire colorer à feu vif dans un sautoir. Ajouter la garniture aromatique et continuer à faire colorer. Déglacer avec le vin blanc et réduire à sec. Mouiller avec le jus de veau et cuire tout doucement jusqu'à obtention d'une sauce bien réduite. Passer au chinois, assaisonner de sel et poivre et ajouter quelques gouttes de quintonine qui apportera l'amertume. (Attention quelques gouttes suffisent)

- La sauce en bombe : Faire fondre à feu doux le gras du jambon ibérique. Ajouter l'oignon finement haché et déglacer avec le vin blanc. Laisser réduire à sec et ajouter la crème et le jus de volaille. Laisser infuser pendant 1 heure et ajouter le parmesan. Porter à ébullition, mixer et passer au chinois.

- La Carbonara : Cuire les pâtes « *trofie* » à l'eau salée selon les recommandations du fabricant. Etêter les endives et mettre les pointes de côté. (Elles devront mesurer 3 cm de longueur) Tailler le corps en bâtonnets de 3 cm de longueur. Les assaisonner avec du jus de citron, du sel, du sucre et du poivre et les cuire à feu doux et à couvert sans les faire colorer. Dans une casserole, mettre 100 g de crème, 5 g de parmesan et le Noilly Prat. Porter à ébullition et ajouter les pâtes et les bâtonnets d'endives. Rectifier l'assaisonnement.

- Prendre les pointes des 12 feuilles d'endive et les badigeonner avec un mélange d'acide ascorbique et de fécule de pomme de terre que l'on aura délayé avec quelques gouttes d'eau. Tendre un film alimentaire sur une grande assiette et poser les feuilles d'endive dessus. Faire sécher les feuilles au micro-ondes pendant 15 minutes à 160 watts. Terminer le séchage si nécessaire dans un endroit sec et chaud.

- Finition : Faire chauffer la sauce crème et la mettre dans un siphon. Ajouter le gaz et maintenir au chaud. Chauffer la sauce brune et la Carbonara. Assaisonner les Saint Jacques et les poêler à feu moyen sur les deux faces.

- Dressage : Répartir la Carbonara dans 4 assiettes plates. Ajouter un peu de sauce en bombe dessus puis 3 noix de Saint Jacques par personne. Intercaler 3 feuilles d'endive séchées et ajouter enfin 2 traits de sauce brune de chaque côté.

SPORT-ELEC
Electro - stimulation

Body Beautiful

Ceinture Multi-fonctions

ACTION ABDOS

ACTION BRAS

8 PROGRAMMES

Photos non contractuelles

ACTION CUISSES

ACTION FESSIERS

+ 4 Electrodes adhésives

Le pack contient :
- 1 appareil d'électro-musculation 8 programmes
- 1 ceinture 2en1 avec 4 électrodes intégrées
- 4 électrodes adhésives rondes (50mm de diamètre)
- 1 crème DE CONTACT électro-conductrice 75 ml

WWW.SPORT-ELEC.COM

LIVRAISON 48H J'appelle le **02 32 96 50 50** ou je commande sur **www.sport-elec.com**

je fais mon choix en cochant la case correspondante ci-dessous et j'envoie le bon de commande ci-joint :

☐ **BODY BEAUTIFUL**

SPÉCIAL ABDOS - FESSIERS - BRAS - CUISSES

129€

Le pack contient:
- 1 Appareil d'entretien musculaire avec 8 programmes dont 55 variations de programmes
- 1 ceinture multifonctio 4 électrodes "carbone" intégrées
- 4 électrodes adhésives pour le corps
- 1 crème de massage électro-conductrice 75 ml fournie.

Fonctionne avec piles 3x AAA 1,5 V (non fournies).

JE SERAI DÉBITÉ DE : 129€

+ 14€ de frais de port soit 143€.
Par carte bancaire : 49€, 47€,47€.
Par chèque, je vous envoie 3 chèques : le 1er de 47€ et les 2 suivants de 48€ chacun daté du jour de la commande.
Le premier sera remis à réception de la commande, le second 30 jours après, le troisième 60 jours après.

Dans la limite des stocks disponibles

TOTAL DE MA COMMANDE = ... € TTC

Nom : ..... Prénom : ..... Tél. : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

A remplir si vous réglez par carte bancaire

N° carte : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| Expire fin : |_|_|_|_| N° de cryptogramme* : |_|_|_|

Signature :

*** 3 derniers chiffres situés au dos de votre carte à côté de votre signature**

Je renvoie ce bon à : SPORT-ELEC® Institut - 31 Rue du Val Breton - BP 35 - 27520 BOURGTHEROULDE INFREVILLE - France
Tél. : + 33 (0)2 32 96 50 50 - Fax : +33 (0)2 32 96 50 59 - www.sport-elec.com

Prix TTC - Tarifs valables en France métropolitaine uniquement - SPORT-ELEC® Institut

"Conformément à la loi informatique et libertés N∞78-17 du 6 janvier 1978", vous pouvez sur simple demande, refuser que vos coordonnées soient transmises à des fins de communication commerciale. Vous bénéficez d'un droit de rétractation de 7 jours à compter de la réception de vos envois.

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 10-15 minutes

Bar aux herbes en papillotte

Pour 4 personnes
- ✔ 4 bars portion
- ✔ 2 citrons
- ✔ 200 ml de crème fraîche allégée
- ✔ 4 pommes de terre
- ✔ Estragon
- ✔ Ciboulette
- ✔ Cerfeuil
- ✔ Sel, poivre

- Préchauffez votre four à 180°C.
- Zestez finement votre citron.
- Mélangez dans un bol la crème fraîche, les herbes ciselées, le jus et les zestes de citron.
- Salez et poivrez.
- Préparez 4 grands carrés de papier d'aluminium. Placez-y les bars.
- Répartissez la sauce dans les papillotes et fermez-les bien hermétiquement.
- Mettez à cuire 10 à 15 mn puis ouvrez les papillotes et laissez dorer 5 mn la peau du bar.

Astuce
Préférez un bar d'élevage marqué "*Qualité - Aquaculture de France*", il vous garantira une fraîcheur optimale et une traçabilité totale.

© Ph. Asset / SOPEXA

Barons de Rothschild

Verrine de tartare de bar au citron vert et blinis maison

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 6 minutes

Pour 4 personnes

- 300g de poisson frais bar ou colin par exemple
- 2 citrons verts
- 1 c à s de noix de coco râpée

Pour les blinis :

- 1 yaourt brassé nature
- 1 œuf
- 1 pot à yaourt de farine de blé
- ½ sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

Preparer les verrines :

- Couper le poisson en petits dés.
- Presser les citrons verts.
- Dans un petit saladier, mélanger le poisson, le jus des citrons verts et la noix de coco râpée.
- Répartir le tartare dans 4 verrines.
- Filmer et placer au réfrigérateur pendant 30 min.

Preparer les blinis :

- Casser et battre l'oeuf en omelette dans un saladier puis ajouter le yaourt et mélanger les deux ingrédients.
- Verser progressivement la farine et la levure dans le saladier en mélangeant énergiquement.
- Recouvrir le saladier d'un torchon propre légèrement humide et laisser lever la pâte, 30 minutes, à température ambiante.
- Faire fondre une noisette de beurre dans une poêle bien chaude et déposer une bonne cuillère à soupe de pâte, étaler avec le dos de la cuillère et poursuivre l'opération afin de former plusieurs blinis.
- Laisser cuire 3 min de chaque côté (lorsque la pâte forme des bulles, la retourner).
- Servir les blinis tièdes accompagnés de verrine de tartare de poisson et d'un verre de Bordeaux Blanc bien frais.

Filet de bar en papillote aux pommes de terre, thym frais et citron confit

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 4 filets de bar sans la peau
- ✔ 500g de pommes de terre nouvelles
- ✔ 4 branches de thym frais
- ✔ 4 citrons confits
- ✔ olives noires
- ✔ huile d'olive
- ✔ fleur de sel
- ✔ poivre du moulin
- ✔ papier sulfurisé

© Sopexa - Photo d'illustration

- Préchauffez le four à 200°.
- Lavez les pommes de terre puis détaillez-les en très fines rondelles.
- Coupez les citrons confits en 4. Lavez le thym et séchez-le.
- Découpez 4 grands carrés de papier sulfurisé.
- Déposez sur chacun un lit de rondelles de pommes de terre, salez, poivrez, posez délicatement un filet de bar, quelques olives, 4 quartiers de citron confit et une branche de thym.
- Salez et poivrez de nouveau, ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive, puis refermez les papillotes hermétiquement.
- Placez-les sur une plaque de cuisson puis enfournez 20 minutes.
- Servez les papillotes fermées sur assiettes avec une salade de roquette ou de mesclun.

Filet de bar en papillote sur coussin de mâche

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 4 filets de bar de ligne portion sans peau
- ✔ 300 g ou 2 barquettes de mâche
- ✔ 1 orange à jus non traitée
- ✔ 100 g de beurre mou
- ✔ 1 pincée de sucre poudre.
- ✔ sel, poivre

© MACHE NANTAISE / Photo : Christian Adam

- Preparez le beurre d'orange : prélevez le zeste de l'orange lavée au préalable à l'aide d'un économe et découpez celui-ci en fins bâtonnets; faites-le blanchir une minute à l'eau bouillante puis égouttez-le.
- Pressez l'orange pour le jus. Incorporez le jus d'orange et les ¾ de zestes au beurre ramolli; réservez au frais.
- Allumez le four th.6-7(200°C). Découpez 4 rectangles de papier sulfurisé.
- Passez la mâche sous l'eau, essorez-la et ciselez-la grossièrement.
- Répartissez-la sur les 4 papillotes. Saupoudrez d'une pincée de sucre puis déposez un filet de bar.
- Parsemez de noisette de beurre d'orange et de quelques zestes d'orange.
- Fermez les papillotes, glissez-les dans le four chaud et faites cuire 8 à 10 minutes.
- Les papillotes sont cuites lorsqu'elles sont bien gonflées.

Croustille de cabillaud

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 4 pavés de cabillaud de 130g
- ✔ Huile d'olive Andaleña de Lesieur
- ✔ 16 tranches fines de gros chorizo doux
- ✔ 1 petite botte de persil plat
- ✔ 4 feuilles de brick
- ✔ 4 pommes de terre
- ✔ 1 gros oignon blanc
- ✔ 1 gousse d'ail
- ✔ 40g de beurre
- ✔ 1 salade « *romaine* »
- ✔ 1 petite botte de cerfeuil

■ Cuire les pommes de terre en robe des champs. Pré-chauffer le four TH 6 (180°C).

■ Placer le beurre quelques instants au micro-ondes afin de le faire fondre.

■ A l'aide d'un pinceau enduire les feuilles de brick étalées bien à plat.

■ Placer au centre de chaque, 2 tranches de chorizo légèrement superposées et un petit bouquet de feuilles et queues de persil.

■ Déposer les dos de cabillaud assaisonnés, et placer dessus 2 autres tranches de chorizo. Replier les feuilles comme un « *paquet* » cadeau, déposer dans un plat au four pendant 10 minutes.

■ Pendant ce temps, faites sauter à la poêle dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive Andaleña, les pommes de terre non épluchées détaillées en rondelles, l'oignon et la gousse d'ail finement émincés.

© Andaleña de Lesieur

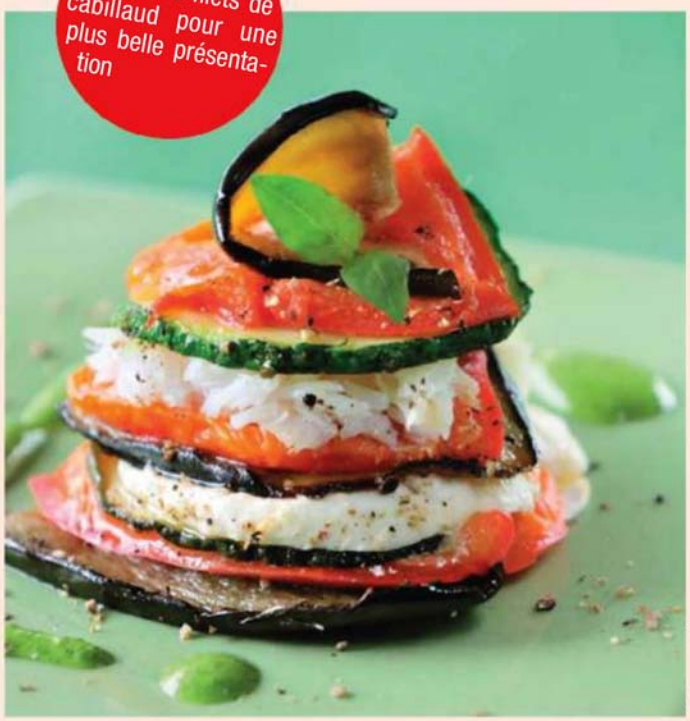
■ Dresser un lit de cette préparation au fond des assiettes, déposer dessus les croustilles et accompagner de la « romaine » juste assaisonnée d'huile d'olive Andaleña, de cerfeuil haché d'une pincée de gros sel et d'un filet de citron.

Millefeuille de cabillaud

Préparation : 45 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 600 g de filet de cabillaud
- ✔ 375 g de mozzarella
- ✔ 2 aubergines
- ✔ 3 courgettes
- ✔ 3 poivrons
- ✔ 6 cl d'huile d'olive vierge extra
- ✔ 2 c.s d'ail finement haché surgelé
- ✔ 2 c.s de basilic coupé surgelé
- ✔ 2 c.s de persil coupé surgelé
- ✔ 2 citrons
- ✔ 1 pincée d'herbes de Provence
- ✔ 1 pincée de sel
- ✔ 1 pincée de poivre

Astuce
Effriter les filets de cabillaud pour une plus belle présentation


© Marque repère

■ MILLEFEUILLE :
- ✔ Laver les légumes à l'eau froide puis, sans les éplucher, les couper en fines lamelles dans le sens de la longueur.
- ✔ Faire revenir les lamelles de légumes sur un grill avec un peu d'huile d'olive. Saler et poivrer.
- ✔ Dans un autre récipient, faire cuire à la vapeur les filets de cabillaud pendant 10 minutes
- ✔ Saler et poivrer.

■ COULIS D'HERBES :
Placer les herbes dans un mixer en ajoutant un jus de citron et demi pressé, l'huile d'olive, et l'ail. Saler et poivrer.
- ✔ Une fois la cuisson des légumes et du cabillaud terminée, assembler les millefeuilles en alternant les lamelles de légumes, les tranches de mozzarella et les filets de cabillaud.
- ✔ Servir le millefeuille avec son coulis d'herbes.

Pavé de cabillaud rôti sur gros sel de Guérande, tapenade d'olives noires, mille-feuille de légumes à la provençale

Préparation : 35 minutes
Cuisson : 35 minutes

Pour 4 personnes

- Pavés de cabillaud (de 160 g, pelés, dans le cœur du filet)
- 150 gr Gros sel de Guérande Le Guérandais avec 8 à 10 brindilles de thym citron
- QS Fleur de Sel de Guérande Le Guérandais, piment d'Espelette, poivre du moulin, huile d'olive
- Courgette
- Aubergine
- Tomate
- 20 g Tapenade d'olives noires
- C à c de purée d'ail

Coulis de legumes :

- 1 Oignon
- 50 g Courgette
- 50 g Aubergine
- 1 Gousse d'ail
- 2 Tomates bien mures
- 1 Bouquet garni
- 100 g Bouillon de Volaille
- 1 c à c de gros sel de Guérande Le Guérandais
- 2 C à c de tapenade
- 5 g Poudre de piment d'Espelette.

Mille Feuille de legumes a la proven²ale.

- Couper la tomate, la courgette et l'aubergine en tranches de ²/₃ mm d'épaisseur, poêler rapidement la courgette et l'aubergine de chaque côté à l'huile d'olive avec une gousse d'ail.
- Monter le mille feuille en mettant une tranche de d'aubergine, une tranche de courgette, un peu de tapenade et une tranche de tomate, reproduire l'opération.
- Passer à four chaud 3min avant de servir.

Coulis de legumes

- Suer tous les légumes finement émincés, ajouter l'ail écrasé, les tomates coupées en quartiers et le bouquet garni.
- Verser le bouillon de volaille et 1 cuillère à café de gros sel de Guérande Le Guérandais, cuire pendant 30 minutes environ.
- Mixer au blender, lier avec la tapenade et assaisonner avec du sel de Guérande Le Guérandais et du piment d'Espelette.

Cuisson

- Saler au sel fin aux algues Le Guérandais et poivrer les pavés de cabillaud, les colorer rapidement à la poêle dans l'huile d'olive.
- Les poser sur un plat creux recouvert de gros sel de Guérande Le Guérandais au thym-citron et aux baies roses.
- Mettre au four à 180 °C pendant 6 à 8 minutes.
- Sortir le plat et étaler une cuillère à café de tapenade au centre de chaque pavé.

Finition et presentation

- Présenter le plat aux convives puis servir dans les assiettes avec le millefeuille et le coulis de légumes.

Recette de Michel Roth, chef de L'Espadon – Hôtel Ritz Paris

Astuce
Vous pouvez remplacer le thym-citron et les baies roses, par du thym, du romarin, du fenouil…

© Les Salines de Guérande – Pascal François

Chutney de potiron et crevettes en salade au curcuma et coriandre

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes

Pour le chutney de potiron
- 500 ml vinaigre de cidre
- 150 ml sirop d'érable
- 150 ml sucre blond en poudre
- 10 Clous de Girofle entiers
- 1 c à c de Gingembre moulu
- 3 c à c de Curcuma moulu
- ½ c à c de 5 Baies moulues
- 2 feuilles de Laurier
- 2 gousses d'ail, finement coupées
- 1 piment rouge, coupé dans le sens de la longueur, épépiné
- 6 lamelles de zeste de citron
- 6 lamelles de zeste d'orange
- ½ c à café sel marin
- 1 kg potiron ou courge

Pour la salade
- 600 g grosses crevettes, non décortiquées (16 environ)
- 4 citrons
- 2 c à c de gingembre, finement coupé
- 1 piment oiseau, finement coupé
- 25 g feuille de coriandre, coupée
- 1 c à c sauce de poisson thaï
- 2 c à c d'huile de tournesol
- 16 tranches potiron mariné

Pour le chutney de potiron

- Dans une casserole, mélangez tous les ingrédients, sauf le potiron.
- Faites frémir et laissez cuire 20 minutes.
- Entre-temps, coupez le potiron en deux, ôtez les graines et coupez-le en tranches.
- Avec un petit couteau, enlevez l'écorce, puis tranchez la chair en longues bandes (de l'épaisseur d'une pièce de deux euros environ).
- Plongez ces lamelles dans la marinade, ramenez à ébullition et faites mijoter doucement 4 à 5 minutes, puis retirez du feu et laissez refroidir.
- Le potiron se conserve dans la marinade jusqu'à deux semaines (au froid).

Pour la salade

- Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée.
- Mettez-y les crevettes, ramenez à ébullition, puis faites mijoter deux ou trois minutes jusqu'à cuisson des crevettes.
- Retirez les crevettes et laissez-les refroidir aussi rapidement que possible sur un plat (pas dans de l'eau froide).
- Une fois refroidies, décortiquez les crevettes complètement, en retirant la veine et la queue jusqu'au bout.
- Emincez finement le zeste des citrons dans un saladier.
- Pressez les citrons et mélangez avec le gingembre, le piment, la sauce de poisson thaï, la coriandre et l'huile de tournesol.
- Battez-bien le tout, ajoutez le potiron et les crevettes et incorporez doucement le tout avant de servir.

© Ducros

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 5 minutes

Crevettes à l'Italienne

Pour 4 personnes
- ✔ 4 pains pitta Mission Foods
- ✔ 32 crevettes
- ✔ 10 cl d'huile d'olive
- ✔ Roquette

Pour la sauce :
- ✔ 16 tomates cerise
- ✔ 4 dents d'ail
- ✔ 20 cl d'huile d'olive
- ✔ 5 cl de vinaigre balsamique
- ✔ 1 grosse échalote

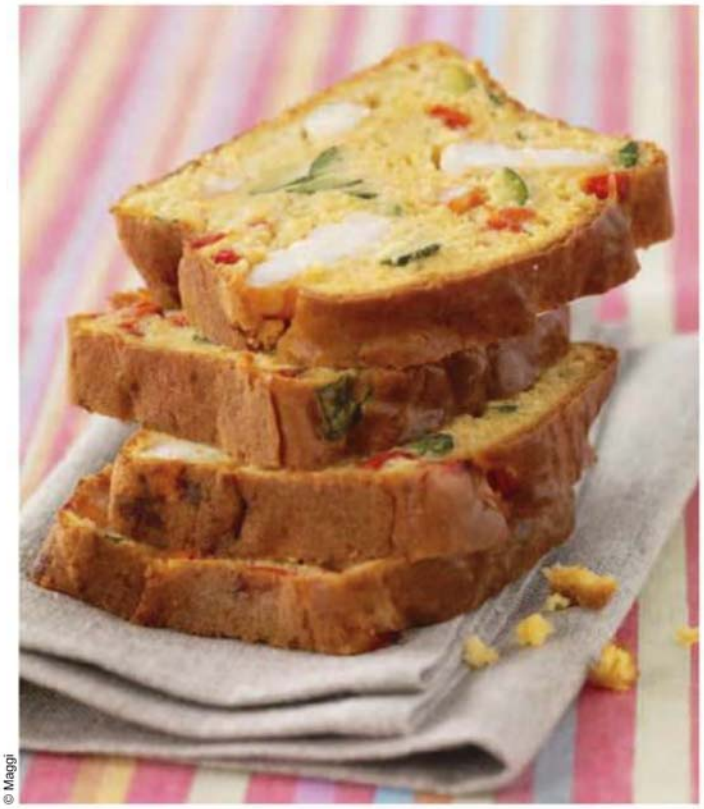
© Mission Foods

- Décortiquer les crevettes. Les faire dorer dans la sauteuse.
- Preparer la sauce : couper les tomates en quartiers, couper finement les dents d'ail et hacher finement l'échalote. Ajouter le reste des ingrédients.
- Réchauffer le pain pitta. Partager le pain pitta en 2 dans le sens de la longueur et disposer dans chaque moitié quelques crevettes sur un peu de roquette.
- Ajouter la sauce.

Cake aux crevettes

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 200 g de crevettes décortiquées
- ✔ 2 cuillerées à soupe de Fond de Légumes Méditerranéens Maggi
- ✔ 1 courgette
- ✔ 1 poivron rouge
- ✔ 100 g de fromage frais type Carré Frais
- ✔ 4 œufs
- ✔ 1 sachet de levure chimique
- ✔ 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- ✔ 150 g de farine
- ✔ Sel et poivre



© Maggi

- Préchauffez votre four Th.7 (200°C).
- Lavez et coupez les légumes en petits dés.
- Dans une poêle, faites revenir les légumes avec une cuillerée à soupe d'huile.
- Dans un saladier, mélangez les oeufs, la farine, l'huile restante, le Fond de Légumes et le carré frais.
- Mélangez et ajoutez la levure.
- Salez et poivrez.
- Ajoutez les crevettes et les légumes.
- Versez dans un moule à cake beurré et faites cuire 45 minutes. Si nécessaire, couvrez 10 minutes avant la fin de la cuisson d'une feuille d'aluminium.

La vie en bio

Chez votre marchand de journaux ou abonnement sur www.lafontpresse.fr

Bio & Nature

en numérique

- sur iPad :
www.zinio.com
- ou sur internet :
www.lafontpresse-digitale.fr

ainsi que les 80 magazines Lafont presse

Lafont presse

80 magazines à centres d'intérêts
10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 21

Daurade au laurier, tomates confites et parmesan

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 35 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 2 daurades de 700g environ
- ✔ 1 botte de laurier
- ✔ 150g de tomates confites à l'huile d'olive
- ✔ 100g de parmesan
- ✔ huile d'olive
- ✔ ½ jus de citron
- ✔ fleur de sel
- ✔ poivre du moulin

- Préchauffez le four à 240°.
- Après les avoir vidées, lavez soigneusement les daurades sous l'eau froide, coupez la queue et les nageoires avec une paire de ciseaux puis épongez-les.
- Salez et poivrez généreusement l'intérieur puis farcissez-les avec les tomates confites, une branche de laurier et du parmesan fraîchement râpé.
- Déposez les poissons dans un plat à four, arrosez d'un filet d'huile d'olive et de jus de citron puis salez et poivrez au moulin.
- Recouvrez hermétiquement le plat avec du papier aluminium et enfournez 30min.
- Servez les daurades entourées de feuilles de laurier en rajoutant quelques copeaux de parmesan taillés au couteau économe.

© CIPA / Philippe Asset

Daurade en croûte de sel

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 35 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 1 daurade
- ✔ 1 kg de gros sel gris de Guérande Le Guérandais
- ✔ 6 échalotes grises
- ✔ ½ verre de vinaigre de cidre
- ✔ ½ verre de Muscadet
- ✔ 500 gr de beurre demi-sel
- ✔ Sel moulu de Guérande Le Guérandais
- ✔ Poivre

- Vider le poisson sans l'écailler.
- Tapisser uniformément un plat allant au four avec du gros sel, y poser la daurade et la recouvrir d'une même épaisseur de gros sel gris de Guérande Le Guérandais.
- Mettre au four et faire cuire pendant 35 minutes environ th. 7.
- Hacher très finement les échalotes, les mettre dans une casserole à fond épais, ajouter le vinaigre et le muscadet.
- Porter à ébullition, faire réduire complètement et tout doucement afin que les échalotes soient cuites.
- Ajouter le beurre par petites noix en remuant toujours.
- Pour servir, casser la croûte de sel, retirer le poisson et lui enlever la peau.
- Napper les filets de la sauce au beurre blanc.

© Le Guérandais / Photo : Mixture

Conchiglie Rigate à l'espadon, aux aubergines et aux oranges

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 2 personnes
- ✔ 175g de Conchiglie Rigate Barilla La Collezione
- ✔ 100 g d'espadon
- ✔ 75g d'aubergines
- ✔ 8 tomates-cerise
- ✔ 1 échalote
- ✔ 1 orange
- ✔ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ✔ 1 c à s de persil haché
- ✔ Sel
- ✔ Poivre

- Couper l'espadon et les aubergines en dés, les tomates-cerise en quatre et l'écorce d'une moitié d'orange en filaments très fins.
- Blanchir l'écorce à l'eau bouillante pendant une minute puis l'égoutter et répéter encore une fois l'opération
- Faire dorer l'échalote hachée dans de l'huile, ajouter les aubergines et laisser cuire pendant 5 minutes, incorporer l'espadon et les tomates et faire cuire 5 autres minutes.
- Oter du feu et verser le jus d'une demi orange, saler et poivrer
- Faire cuire les Conchiglie Rigate Barilla La Collezione dans une grande quantité d'eau salée, les égoutter "*al dente*" et assaisonner avec la sauce à l'espadon, puis décorer avec le persil.

Astuce
Pour que la recette soit parfaitement réussie, l'espadon doit être très frais. Pour en évaluer la fraîcheur, nous conseillons d'examiner la chair qui ne doit jamais être foncée ni opaque.

© Barilla

Salade de ratte aux gambas, à la coriandre et à l'oignon rouge

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 500 de pommes de terre Ratte Doréoc
- ✔ 16 gambas
- ✔ 1 gros oignon rouge
- ✔ 5 cl d'huile d'olive
- ✔ ½ botte de coriandre fraîche
- ✔ 1 jus de citron
- ✔ 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

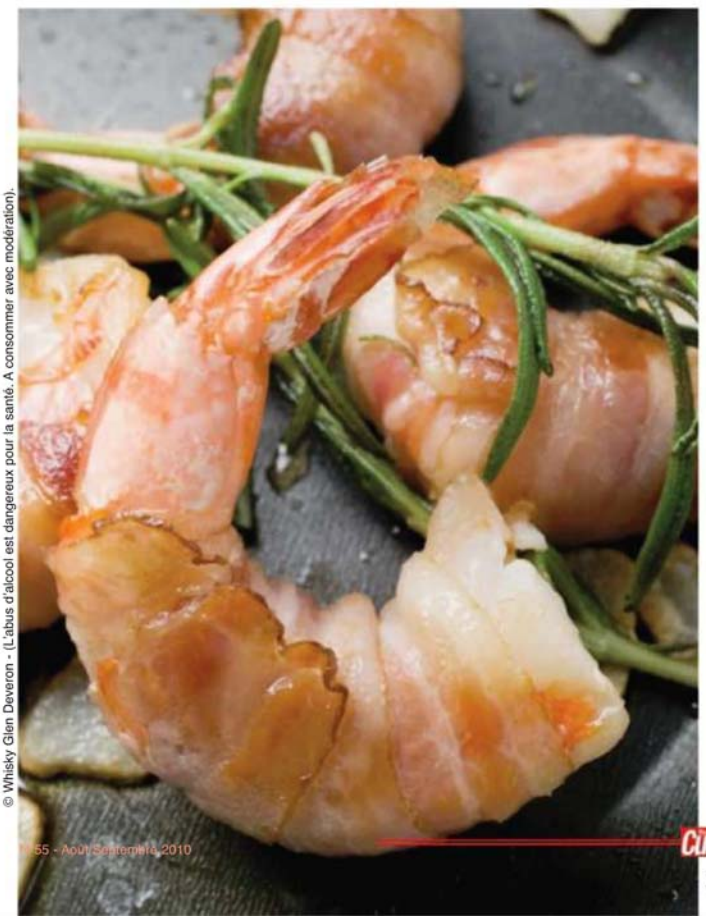
© P.L.Viel / V. Drouet / Doréoc

- Faites cuire les Rattes avec leur peau 15 à 20 minutes à la vapeur, laissez-les refroidir puis coupez-les en rondelles.
- Emincez finement l'oignon, ajoutez-le aux Rattes avec la coriandre hachée, du sel et du poivre.
- Faites dorer 3 minutes les gambas décortiquées dans un peu d'huile d'olive à la poêle, puis ajoutez-les dans la salade.
- Assaisonnez avec le reste de l'huile d'olive, le jus de citron et le vinaigre. Gardez au frais avant de servir.

Gambas flambées au whisky

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 3 belles gambas par personne
- ✔ 40 g de beurre
- ✔ 1 échalote
- ✔ Une pincée de paprika
- ✔ 3 ou 4 branches de persil plat
- ✔ 5 cl de Whisky Glen Deveron 10 ans d'âge
- ✔ 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- ✔ Sel, poivre du moulin



© Whisky Glen Deveron - (L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération).

- Dans une poêle, faites fondre le beurre et faites suer l'échalote hachée pendant une minute.
- Déposez délicatement les gambas et laissez-les dorer quelques minutes de chaque côté.
- Salez, donnez 3 tours de moulin à poivre et ajoutez le paprika. Parsemez du persil finement ciselé.
- Versez le whisky Glen Deveron autour des gambas puis flambez.
- Lorsque les flammes s'éteignent, incorporez la crème fraîche et laissez la fondre.
- Chauffez quelques secondes à feu très vif et servez avec des tagliatelles vertes fraîches ou une fondue de poireaux.

Gambas à l'ananas facon aigre douce et céréales gourmandes

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

- Taillez l'ananas frais en cubes et les faire revenir dans une grande poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Réservez 3 morceaux de côté et les re-découpez en petits dés.
- Une fois les morceaux dorés, ajoutez le sucre, le curry, et la cannelle.
- Préparez 8 brochettes en intercalant 3 gambas et 3 morceaux d'ananas.
- Dans une grande poêle, faites revenir les brochettes (environ 3 à 5 minutes de chaque côté) avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et rajoutez les graines de sésame, du sel et du poivre.
- Dans une poêle disposez le sachet de Céréales Gourmandes Tipiak, le reste des morceaux d'ananas et le lait de coco.
- Ajoutez alors 15 cL d'eau bouillante, couvrez et laissez gonfler 9 minutes.
- Coupez les raisins frais en 2 morceaux et les ajoutez à la préparation puis parsemez de copeaux de noix de coco.
- Disposez les brochettes en décoration sur la préparation.

PREPAREZ LA SAUCE AIGRE DOUCE :

- Dans une casserole, plongez 1 bouillon de volaille dans de l'eau bouillante
- Dans une casserole, délayez la farine avec l'eau puis ajoutez les autres ingrédients (vinaigre, sauce soja, concentré de tomates, sucre et bouillon de légumes).
- Faites réchauffer le mélange pendant 5 minutes à feu doux puis ajoutez les petits dès d'ananas mis de côté.

Pour 4 personnes

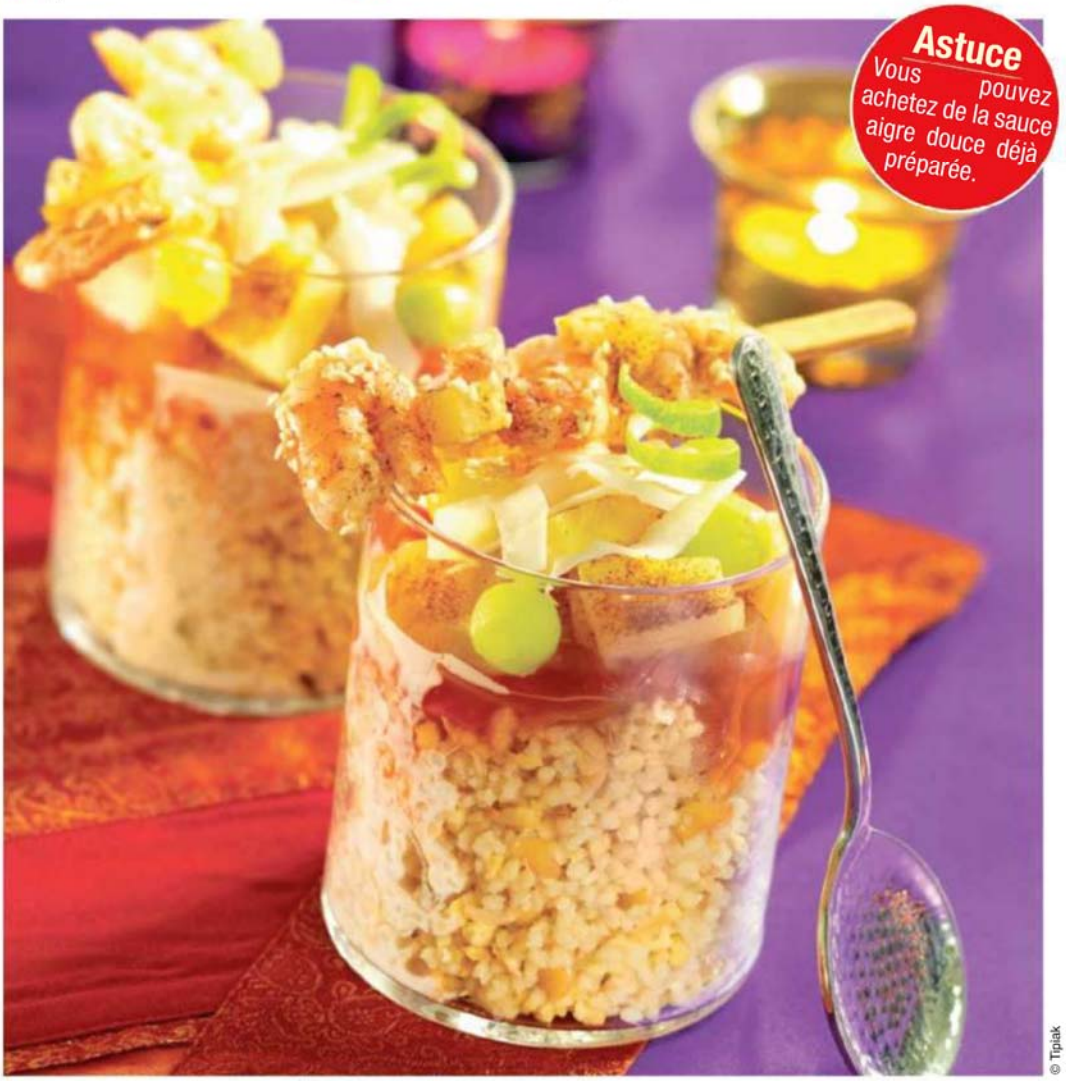
- ✔ 400g d'ananas frais
- ✔ 2 c à s d'huile d'olive
- ✔ 1 c à s de sucre
- ✔ 1 c à cde curry
- ✔ 1 c à c de cannelle
- ✔ 500g de gambas
- ✔ 1 c à s de graines de sésame
- ✔ Sel, Poivre
- ✔ 1 sachet de Céréales Gourmandes Tipiak (250g)
- ✔ 50g de raisin blanc frais
- ✔ 15 cl de lait de coco
- ✔ 1 filet de jus de citron
- ✔ 50g de copeaux de noix de coco

ASSAISONNEMENT POUR L'ANANAS :

- ✔ 1 cuillère à café de sucre

ASSAISONNEMENT SAUCE AIGRE DOUCE :

- ✔ 4 c à s sauce soja
- ✔ 2 c à s de farine
- ✔ 3 c à s d'eau
- ✔ 3 c à s de vinaigre de Xérès
- ✔ 1 c à s de concentré de tomates
- ✔ 10 cl de bouillon de volaille



Astuce
Vous pouvez achetez de la sauce aigre douce déjà préparée.

© Tipiak

Préparation : 40 minutes
Cuisson : 5 minutes

Langoustines grillées à l'huile de basilic

Pour 4 personnes
- ✔ 12 grosses langoustines
- ✔ 1 gros bouquet de basilic
- ✔ 8 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge
- ✔ Sel et poivre du moulin
- ✔ Accompagnement : pommes de terre sous la cendre ou en papillotes

- Ciselez les feuilles de basilic et mettez les dans un bol avec l'huile d'olive.
- Prélevez la moitié de cette huile au basilic que vous mettez dans un plat.
- Nettoyez les langoustines, fendez les en deux dans la longueur sans ôter les carapaces et roulez les dans l'huile au basilic du plat.
- Laissez 30 mn au frais.
- Egouttez les langoustines, salez, poivrez et faites griller sous le gril du four 5 mn environ.
- Servez aussitôt avec les pommes de terre que vous arroserez de l'huile au basilic restante.

© Ph. Asset / OFIMER

Langoustines thaïes à la moutarde amande et abricot sec

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 1 pot de 110 g de moutarde Maille Amande et Abricot sec
- ✔ 24 langoustines
- ✔ 35 g de farine
- ✔ 180 g d'amandes en poudre
- ✔ 1 cuillerée à soupe d'huile
- ✔ 125 ml de sauce Chili douce
- ✔ 2 cuillerées à soupe d'eau
- ✔ 2 cuillerées à soupe de coriandre fraîche hachée
- ✔ 24 brochettes en bambou (*à faire tremper préalablement pendant 1 heure dans l'eau afin qu'elles ne s'enflamment pas*)

- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6) et huiler légèrement les deux plaques du four.
- Décortiquer les queux de langoustines, les rouler dans la farine puis, secouer l'excédent de farine.
- Badigeonner les queux de langoustines de moutarde Maille Amande et Abricot sec d'une couche épaisse puis, les enrober d'amandes en poudre.
- Enfiler les queux de langoustines sur chaque brochette.
- Placer les brochettes côte à côte sur les plaques. Faire cuire environ 15 minutes au four.
- Pendant ce temps, mélanger la sauce Chili avec l'eau et la coriandre fraîche dans un petit saladier.
- Servir les langoustines chaudes nappées de cette sauce.

© Maille

Préparation : 55 minutes
Cuisson : 5-10 minutes

Langoustine sur lit de mâche et quenelle de carotte confite à l'orange

Pour 4 personnes
- ✔ 200 g de mâche
- ✔ 2 grosses carottes
- ✔ 1 citron
- ✔ ½ c. de sucre
- ✔ 1 grosse cuillère de beurre salé
- ✔ huile de sésame
- ✔ grains de sésame
- ✔ 4 langoustines

- Épluchez les carottes et faites les cuire à la vapeur. Pressez l'orange et prélevez le zeste. Faites chauffer doucement ce jus dans une casserole en y faisant confire le zeste. Comptez ¼ d'heure. Prélevez le zeste du citron et coupez-le en tous petits dés de 2 mm de côté. Dans une casserole, faites confire ces petits dés de citron dans l'eau sucrée.
- Réalisez une purée avec les carottes, ajoutez-y les zestes de d'orange bien tendres et un copeau de beurre salé.
- Avec un couteau pointu, coupez les langoustines dans le sans de la longueur. Faites-les poêler pendant 4 à 5 mn.
- Blanchissez la mâche, égouttez-la et réchauffez-la au beurre.
- Sur l'assiette, dressez la mâche en quenelle, légèrement arrosée d'huile de sésame, parsemée de touches de zestes de citron confit. Ajoutez une quenelle de purée de carotte à l'orange. Posez les langoustines arrosées du déglaçage de la poêle. Parsemez le tout de graines de sésame grillées.

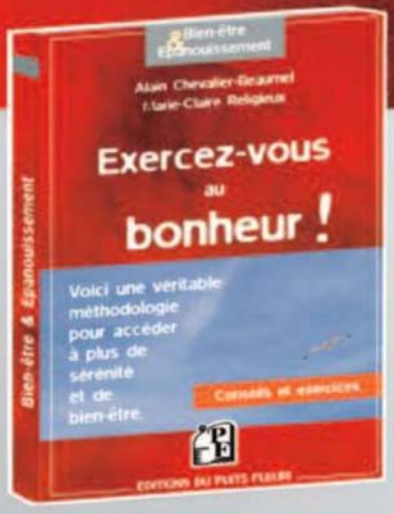
MACHE NANTAISE - Recette de Alain Passard - Photographe : Alain Muriot

Méthodes, conseils, outils...

Toute une série de guides pratiques et juridiques, clairs et précis !

Editions du Puits Fleuri

pour Bien-être mieux gérer votre



☐ Réf. 338 ⇨ *Prix : 28 €*

EXERCEZ-VOUS AU BONHEUR !

Conseils et exercices. Ce guide vous propose une véritable méthodologie pour accéder à plus de sérénité et de bien-être. Les auteurs, praticiens des sciences humaines et de l'accompagnement à développer votre propre potentiel à progresser vers le bonheur : réussite personnelle, plaisirs sensoriels, plaisirs intellectuels... *(288 pages)*

☐ Réf. 347 ⇨ *Prix : 26,50 €*

TROUVER L'ÂME SŒUR.

Outils - Conseils - Pièges à éviter... Ce guide se propose de vous aider à découvrir des méthodes pour vous faire de nouveaux amis ; de vous informer sur les sites de rencontre et autres nouveaux moyens mis à votre disposition. Sans oublier l'agence matrimoniale... Vous trouverez tous les conseils pratiques et juridiques pour réussir à vivre ensemble et que cela dure... *(186 pages)*

☐ Réf. 172 ⇨ *Prix : 19,50 €*

GUIDE DE LA FAMILLE RECOMPOSÉE.

Comment s'exercent les droits parentaux ? Comment les acquérir, pleinement ou partiellement ? Quelles sont les conséquences en termes de succession ? Quels sont les dispositifs fiscaux en vigueur ? ... Toutes les réponses nécessaires pour aider ces nouvelles familles de la gestion juridique et fiscale souvent complexes que nécessite leur situation. *(182 pages)*

☐ Réf. 331 ⇨ *Prix : 26,50 €*

BIEN-ÊTRE ET ÉPANOUISSEMENT PAR LA TRADITION MÉDICALE CHINOISE.

Philosophie - Corps humain - Emotions - Fatigue - Saisons - Alimentation - Sommeil - Sexualité... Face à l'augmentation des dérèglements de notre "mécanique", la vision chinoise âgée de plusieurs millénaires vous apportera peut-être une réponse positive pour retrouver votre équilibre. *(332 pages)*

☐ Réf. 313 ⇨ *Prix : 23 €*

COMMENT VAINCRE LE STRESS.

Contraintes sociales, professionnelles et familiales sont autant de facteurs de stress et d'angoisses pour l'individu qui, pour s'en sortir, se doit de reconquérir son mental et son corps. C'est ce que propose l'auteur, **avec des exercices de sophrologie**. Respiration, relaxation et visualisation : des techniques qui marchent ! *(156 pages)*

Exercices pratiques sur CD

☐ Réf. 404 ⇨ *Prix : 23 €*

UNE BONNE HEURE DE BONHEUR !

Retrouvez sur ce CD, sur une musique relaxante, des exercices de sophrologie (exercices de respiration abdominale, de tension/détente, de mouvement de la tête, de visualisation) qui sont sont une parfaite initiation aux pratiques proposées dans le livre "Exercez-vous au bonheur !" présenté plus haut. Mettez en route le CD, et laissez-vous guider tranquillement vers une détente totale *(durée : 1 heure)*

Bon de commande à renvoyer à :

LAFONT PRESSE - 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

Coordonnées complètes : .....

.....

.....

☐ vous commande les ouvrages dont les n° suivent : .....

☐ Ci-joint mon règlement par chèque de .....€ à l'ordre de **LAFONT PRESSE**

☐ Règlement par CB : _ _ _ _/ _ _ _ _/_ _ _ _/ _ _ _ _ Validité : _ _ / _ _ N° crypto. : _ _ _

Signature
Cachet

Tartare de lieu jaune, vinaigrette caramélisée à la confiture de quetsches et au vinaigre de framboises

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 45 minutes

Pour 4 personnes

Pour le tartare de lieu jaune
- ✔ 400g de lieu jaune
- ✔ 2 échalotes finement hachées
- ✔ 2 c.s de sauce soja
- ✔ 1 belle poignée de quetsches fraîches
- ✔ Poivre

Le caramel
- ✔ 75g de sucre
- ✔ 50g de confiture de quetsches Bonne Maman
- ✔ 2 c.s d'eau
- ✔ 4 c.s de vinaigre de framboise

Accompagnement
- ✔ 4 reinettes
- ✔ 50gr de raisins de Corinthe
- ✔ 4 c à s de confiture de quetsches Bonne Maman
- ✔ 1 bol de calvados
- ✔ Beurre

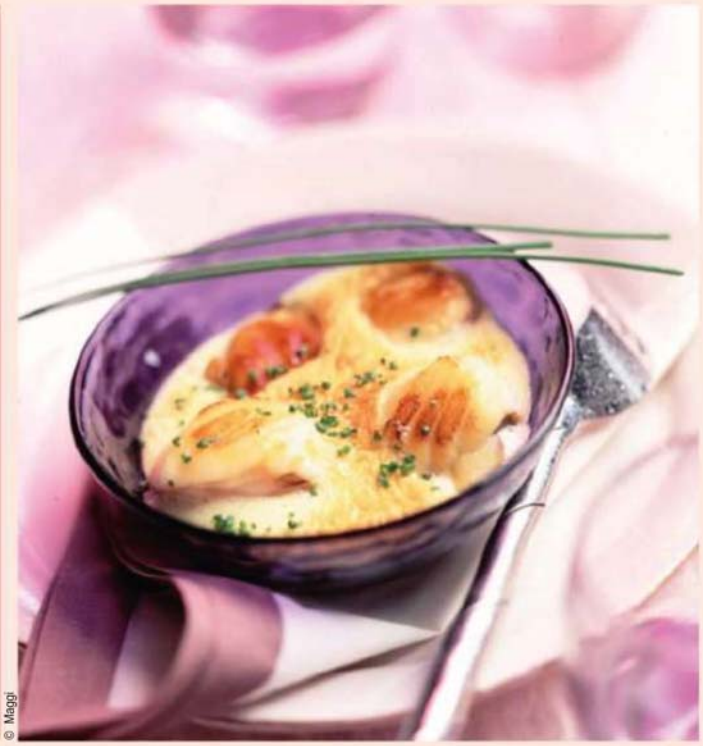
- Couper le lieu jaune en petits dés de 5mm environ.
- Mélanger à la sauce soja, aux quetsches coupées en morceaux, aux échalotes et au poivre.
- Placer au réfrigérateur et laisser « *mijoter* » une heure.
- Dans une casserole, répartir l'eau dans le sucre avant de commencer la cuisson. Chauffer doucement.
- Une fois que le sirop bouillonne et commence à dorer, rajouter la confiture de quetsches.
- Ne pas remuer et attendre que le caramel change de couleur… Lorsqu'il prend une couleur ambrée, retirer la casserole du feu et verser le vinaigre. Laisser refroidir.
- Sortir la préparation au lieu du réfrigérateur. Avec un emporte-pièce, découper des ronds de lieu et les placer au centre des assiettes de service. Verser un peu de la sauce caramélisée sur et autour des tartares.
- Afin d'accompagner ce plat, jouer la carte du sucré-salé / chaud-froid jusqu'au bout avec un tartare de pommes cuites à la confiture de quetsches …
- Faire gonfler quelques heures les raisins de Corinthe dans le bol de calvados.
- Eplucher les reinettes, les évider et les découper en cubes.
- Les faire cuire doucement afin de les ramollir juste un peu.
- Disposer à côté des tartares avec quelques morceaux de quetsches en décoration et servir !

© Bonne Maman/F. Mantovani

Gratinée de lotte à la ciboulette

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 500 g de lotte
- ✔ 4 cuillerées à café de Fumet de Poisson Maggi
- ✔ 150 ml de vin blanc
- ✔ 100 ml d'eau
- ✔ 1 cuillerée à soupe de crème fraîche
- ✔ 3 œufs
- ✔ 20 g de beurre
- ✔ 15 brins de ciboulette
- ✔ Sel et poivre


© Maggi

- Préchauffez votre four Th.6/7 (200°C). Coupez la lotte en cubes.
- Dans une poêle très chaude, faites dorer les cubes de lotte avec le beurre. Salez et poivrez.
- Ajoutez le vin blanc, le Fumet de Poisson, l'eau et la ciboulette ciselée. Laissez épaissir 3 à 4 minutes.
- Hors du feu, crémez et ajoutez 1 œuf entier et un jaune en mélangeant.
- Battez les 2 blancs en neige ferme. Incorporez-les délicatement à la préparation.
- Répartissez la préparation dans vos plats à gratin et faites cuire environ 8 minutes.

Tagliatelles de courgettes et lotte, copeaux de Beaufort

- Lavez les courgettes et éliminez les extrémités. Coupez-les dans la longueur en lamelles de 3 à 4 mm.
- Faites-les cuire 25 sec environ dans un grand volume d'eau bouillante salée. Plongez-les aussitôt dans de l'eau froide et égouttez-les.

- Découpez les filets de lotte en lanières pas trop fines. Détaillez le Beaufort en longs copeaux, avec un économe. Réservez le ! citron. Dans un saladier, assemblez le jus de citron, le miel et l'huile d'olive, salez, poivrez et mélangez. Ajoutez les courgettes bien égouttées.
- Dans une grande poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive à feu très vif, puis faites sauter le poisson salé et poivré, en deux fois. Comptez 5 à 6 min. de cuisson pour chaque fournée.
- Placez la lotte cuite avec les courgettes et mélangez délicatement avec les mains. Répartissez le poisson, les courgettes et la sauce sur les assiettes. Déposez par-dessus le Beaufort et quelques pluches de cerfeuil.

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 3 courgettes
- ✔ 600 g de lotte
- ✔ 100 g de Beaufort
- ✔ ½ citron
- ✔ 1 c.à.s de mie
- ✔ 8 c.à.s d'huile d'olive + un peu pour la cuisson
- ✔ quelques pluches de cerfeuil
- ✔ sel et poivre

Recette extraite du livre Hachette Pratique « Beaufort haut en saveurs »

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15-20 minutes

Brochette de lotte et fondue de fenouil

Pour 4 personnes
- ✔ 800 g de queue de lotte
- ✔ ½ poivron rouge et ½ poivron jaune
- ✔ 1 oignon
- ✔ 4 champignons de Paris
- ✔ 4 bâtons de citronnelle ou 4 brochettes en bois

GARNITURE :
- ✔ 1 kg de fenouil
- ✔ 1 oignon
- ✔ 1 botte d'aneth
- ✔ Sel, poivre

- Préchauffez le four à 180°C (th.6).
- Précuisez l'oignon, les poivrons et les champignons à l'eau bouillante salée pendant 4/5 minutes. Découpez en 8 carrés les poivrons et l'oignon.
- Divisez la queue de lotte en 12 cubes.
- Enfilez les cubes de poivrons, d'oignons, de champignons et de lotte sur des brochettes en bois ou des bâtons de citronnelle selon votre imagination.
- Disposez-les dans un plat allant au four légèrement huilé.
- Salez, poivrez.
- Laissez cuire pendant 10 minutes.

GARNITURE :
- Ciselez les fenouils.

© Ofimer

- Coupez l'oignon en fines lamelles.
- Faites suer l'oignon dans une casserole avec de l'huile d'olive.
- Ajoutez le fenouil, cuisez à couvert 15 à 20 minutes à feu doux.
- Ajoutez ensuite l'aneth haché.
- Salez, poivrez.
- Servez ensuite les brochettes sur la fondue de fenouil.

Brochettes de lotte aux pêches et au thym

© pêches jaunes d'ici

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 2 grosses pêches jaunes d'ici assez fermes
- ✔ 1 kg de queue de lotte dépouillée et coupée en 16 morceaux de 3 cm de coté
- ✔ 8 fines tranches de bacon
- ✔ 8 petites branches de thym
- ✔ 3 c à s d'huile d'olive
- ✔ Poivre du moulin
- ✔ Fleur de sel

- Préchauffer le four à 220°
- Laver soigneusement les pêches sous l'eau froide, puis couper chacune d'elle en 8 quartiers autour du noyau.
- Couper les tranches de bacon en 2. Rincer 8 brins de thym et les sécher.
- Déposer les morceaux de lotte dans un plat, ajouter l'huile, le sel et le poivre du moulin.
- Piquer tour à tour sur chaque brochette, 2 morceaux de lotte enroulés dans le bacon et les quartiers de pêches, ajouter un brin de thym.
- Enfourner les 8 brochettes et laisser-les cuire 15 min environ en les retournant une fois.
- Servir aussitôt avec un quinoa aux herbes, du blé concassé ou un riz blanc.

Risotto de moules au persil

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 12 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 300 g de riz
- ✔ 1kg de moules
- ✔ 1 oignon : 1 pièce
- ✔ 20 cl de vin
- ✔ ¼ botte de Persil plat :
- ✔ 50 g de beurre doux
- ✔ 1 gousse d'ail
- ✔ 50g de parmesan rapé
- ✔ 5cl d'huile d'olive :
- ✔ 6 pincées de sel fin
- ✔ 6 Tours de moulin à poivre

- Nettoyer les moules.
- Peler l'oignon et le couper en petits dés.
- Laver le persil, l'effeuiller et le hacher, conserver les tiges.
- Dans une grande casserole, cuire la moitié des oignons avec une noisette de beurre et une pincée de sel, puis ajouter les tiges de persil, la gousse d'ail entière et 1 verre de vin blanc.
- Dès l'ébullition du vin blanc, ajouter les moules, l'eau et couvrir.
- Arrêter la cuisson à partir du moment où les moules sont ouvertes.
- Retirer les coquillages, filtrer le jus et le conserver.
- Dans une cocotte chaude, mettre le reste d'oignons avec un filet d'huile d'olive, ajouter le riz et le cuire doucement tout en mélangeant, pendant 1 min.
- Ajouter 1 verre de vin blanc et laisser réduire.
- Ajouter au fur et à mesure le jus de coquillages jusqu'à cuisson du riz.
- Incorporer le beurre pour lier et fi nir avec le parmesan râpé.
- Rectifier l'assaisonnement, puis ajouter les moules décortiquées et le persil haché.
- Servir le risotto dans des assiettes creuses et déguster.

Astuce
Vous pouvez remplacerles moules par d'autres coquillages comme les coques.

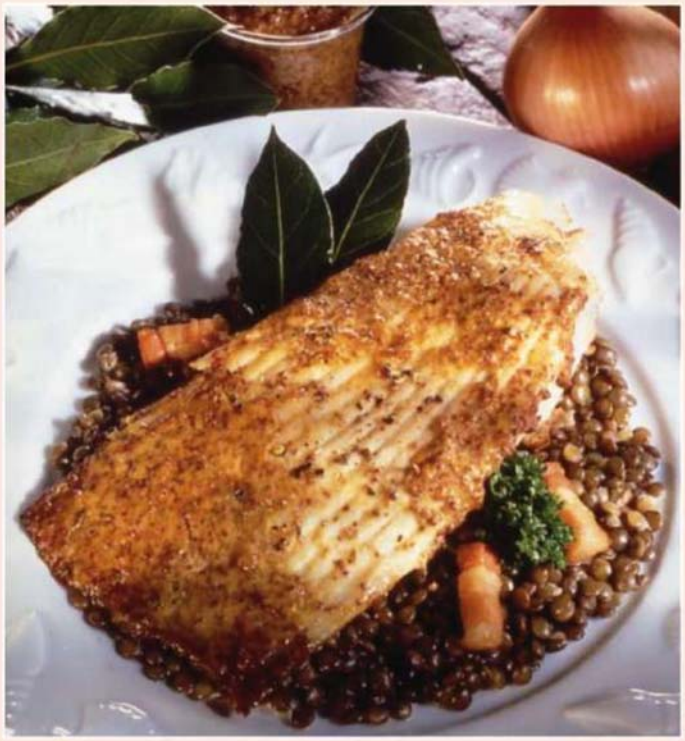
© L 'Atelier des chefs

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 40 minutes

Aile de raie à la moutarde et aux lentilles

Pour 4 personnes
- ✔ 1 aile de raie de 1 kg
- ✔ 300 g de lentilles vertes
- ✔ 50 g de lardons fumés
- ✔ 1 oignon
- ✔ Moutarde
- ✔ Beurre
- ✔ Crème fraîche
- ✔ 2 feuilles de laurier
- ✔ Sel, poivre

- Préchauffez votre four à 240° (th. 8).
- Faites cuire les lentilles dans 1 litre et demi d'eau en ajoutant les lardons, l'oignon épluché, 2 feuilles de laurier, sel, poivre.
- Laissez cuire à découvert 35 à 40 minutes en ajoutant 4 cuillères à soupe de crème fraîche à la fin de la cuisson.
- Coupez l'aile de raie en 4 morceaux.
- Badigeonnez-les de moutarde sur les 2 faces et déposez-les dans un plat à four, en ajoutant quelques noix de beurre.
- Laissez cuire 20 minutes.
- Servez aussitôt avec les lentilles, parsemez de quelques brins de persil.



© Ofimer / Ph Asset

Effiloché aromatique de raie aux câpres et pamplemousse

Préparation : 40 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 800 g d'ailes de raie
- ✔ 3 pamplemousses
- ✔ 4 c. à s. de (fleurs de) câpres au vinaigre
- ✔ 150 g de pousses de salade variée
- ✔ 1 bouquet d'herbes aromatiques (ciboule, cerfeuil, estragon)
- ✔ 1 yaourt au soja
- ✔ 2 c. à s. de moutarde à l'ancienne
- ✔ 1,5 l de court-bouillon
- ✔ 4 c. à s. d'huile de noisettes
- ✔ Fleur de sel, poivre vert du moulin

- Presser le jus d'un pamplemousse puis peler à vif les quartiers des 2 autres pamplemousse avant de détailler chaque quartier en 3. Mélanger le jus pressé avec la moutarde et le yaourt. Assaisonner cette sauce.
- Une fois lavée, déposer la raie dans une grande marmite et la recouvrir à hauteur de court-bouillon. Porter rapidement à frémissement pendant 1 minute puis laisser pocher hors du feu, à couvert pendant 5 minutes. Égoutter la raie, la peler et effiloche la chair. La mélanger aux morceaux de pamplemousse et aux câpres grossièrement hachés. Ajouter quelques herbes ciselées, du sel et du poivre.
- Dresser à l'assiette, répartir les pousses de salade et d'herbes, napper de sauce et déguster.

© CIVA

Des idées plein la maison !

Chez votre marchand de journaux ou abonnement sur www.lafontpresse.fr

MAISON en numérique
- sur iPad : www.zinio.com
- ou sur internet : www.lafontpresse-digitale.fr
ainsi que les 80 magazines Lafont presse

Lafont presse

80 magazines à centres d'intérêts
10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 21

Saint-Pierre, riz basmati à la salsa verde

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

■ Lever les filets de Saint Pierre et portionner entre 160 et 190 g et es réserver au frais

■ Cuire le riz façon pilaf :
- ✔ Suer oignons blancs ciselés
- ✔ Nacrer le riz, c'est à dire l'enrober uniformément dans 3 cl d'huile d'olive
- ✔ Après 1 à 2 minutes, ajouter 1 l de fond blanc, assaisonner
- ✔ Porter à ébullition, couvrir puis enfourner à couvert
- ✔ Cuire 15 à 16 minutes à 200°C
- ✔ Sortir le riz et le laissé reposer 5 minutes, puis le débarrasser

■ Réaliser la Salsa Verde en mixant au blender les ingrédients

■ Dressage et finition
- ✔ Fariner les filets de saint pierre préalablement assaisonné et les cuire dans 30 g de beurre mousseux pendant 4 à 5 minutes en les arrosant de temps à autre
- ✔ Chauffer la poêle et ajouter 3 cl d'huile d'olive puis rissoler le riz de façon à ce qu il soit légèrement croustillant ; en fin de cuisson ajouter 2 cuillérée de salsa verde et mélanger dans la totalité du riz
- ✔ Dresser le riz sur assiette et disposer le poisson sur ce dernier, ajouter une quenelle de purée de câpre et de salsa verde

Pour 4 personnes
- ✔ 2 saint pierre de 600 à 800 g
- ✔ 1 oignon blanc
- ✔ 18 cl d huile d'olive
- ✔ 500 g de riz basmati
- ✔ 0,75 l de fond blanc
- ✔ 200g de persil équeuté
- ✔ 100 g de menthe effeuillé
- ✔ 50 g de ciboulette
- ✔ 120 g de câpres
- ✔ 2 gousses d'ail
- ✔ 10 g de moutarde
- ✔ 10 g d'anchois marinés
- ✔ 30 g d'échalotes
- ✔ sel, poivre

Salsa Verde
- ✔ 200g de persil équeuté
- ✔ 250 g d'huile d'olive
- ✔ 100 g de menthe effeuillé
- ✔ 50 g de ciboulette
- ✔ 50 g de câpres
- ✔ 2 gousses d'ail
- ✔ 10 g de moutarde
- ✔ 10 g d'anchois marinés
- ✔ 30 g d'échalotes

Par David Maroleau (Chef à l'Hôtel Montalembert)

© Saumon écossais Label Rouge

Pavé de saumon rôti au curcuma et lait de coco

- Epluchez et hachez l'oignon et les gousses d'ail.
- Faites-les revenir sur feu doux 3 mn dans une casserole dans 2 cuillerées d'huile d'olive.
- Ajoutez le curcuma, laissez cuire 30 secondes puis ajoutez le lait de coco et le fumet de poisson.
- Salez, poivrez, laissez cuire 15 mn sur feu moyen puis mixez la sauce avec un mixer à bras.
- Ajoutez la coriandre hachée, gardez la sauce au chaud sans la faire bouillir.
- Faites cuire les pavés de saumon 3 à 4 mn de chaque coté dans une poêle dans l'huile d'olive.
- Servez les pavés de saumon avec la sauce au curcuma, accompagnez de boulgour mélangé avec des morceaux de poivrons.

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes

- ✔ 4 pavés de Saumon écossais Label Rouge de 160 g sans peau
- ✔ 1 oignon
- ✔ 2 gousses d'ail
- ✔ 1 c à c de curcuma
- ✔ 10 cl de lait de coco
- ✔ 10 cl de fumet de poisson
- ✔ 2 branches de coriandre
- ✔ 4 c à s d'huile d'olive

Risotto au saumon et petits pois

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 400 g de filet de Saumon écossais Label Rouge
- ✔ 200 g de riz à risotto (Arborio)
- ✔ 1 oignon
- ✔ 15 cl de vin blanc
- ✔ 50 cl de fumet de poisson
- ✔ 40 g de beurre
- ✔ 4 c à s d'huile d'olive
- ✔ 50 g de parmesan
- ✔ 150 g net de petits pois

- Faites cuire les petits pois 5 mn dans l'eau bouillante salée. Egouttez-les, rafraîchissez-les sous l'eau froide.
- Epluchez et hachez l'oignon, faite-le fondre 5 mn dans 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une casserole.
- Ajoutez le riz, enrobez-le dans l'huile et les oignons. Versez le vin blanc salez, poivrez, laissez cuire 5 mn sur feu vif puis versez 1/3 du fumet de poisson préalablement chauffé. Laissez cuire 5 mn sur feu moyen puis ajoutez du fumet de poisson au fur et à mesure jusqu'à que le riz soit cuit.
- Pendant la cuisson du riz, coupez le saumon en petits morceaux, faites-les cuire 2 mn sur feu vif dans une poêle dans le reste de l'huile d'olive, salez, poivrez.

© Saumon écossais Label Rouge

- En fin de cuisson du riz, ajoutez les petits pois, le beurre en morceaux et le parmesan. Mélangez puis servez aussitôt dans des assiettes avec les morceaux de saumon.

Salade de saumon mariné aux agrumes

Préparation : 20 minutes
Marinade : 20 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 400 g de filet de Saumon écossais Label Rouge
- ✔ 2 oranges
- ✔ 1 citron vert
- ✔ 2 avocats
- ✔ 40 g de pignons de pin
- ✔ 5 cl d'huile d'olive
- ✔ de la salade mélangée pour 4

- Pressez une orange et le citron vert.
- Pelez à vif la deuxième orange puis prélevez délicatement les quartiers.

© Saumon écossais Label Rouge

- Mélangez le jus d'orange et le jus de citron vert dans un bol avec l'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Taillez le filet de saumon en fines tranches.
- Déposez-les dans une assiette, nappez-les avec la moitié de la sauce à l'orange.
- Laissez-les mariner 20 mn au frais.
- Faites griller les pignons de pin 2 mn dans une poêle chaude sans matière grasse.
- Epluchez les avocats, coupez-les en tranches.
- Répartissez la salade, les tranches d'avocat et les quartiers d'agrumes dans des assiettes.
- Assaisonnez avec le reste de la sauce, déposez des tranches de saumon mariné, parsemez de pignons grillés et servez aussitôt.

Saumon mariné et coulis de poivron

Pour 4 personnes

- ✔ 1 beau filet de Saumon de Norvège avec la peau de 800 g
- ✔ 25 cl de vin blanc (Chablis)
- ✔ 3 c à s d'huile d'olive
- ✔ 1 échalote
- ✔ 10 grains de coriandre
- ✔ Poivre blanc
- ✔ 250 g de gros sel
- ✔ Ciboulette, persil, coriandre

Sauce poivron :

- ✔ 1 bocal de poivrons au naturel
- ✔ 3 c à s d'huile d'olive
- ✔ 1 c à s de vinaigre balsamique
- ✔ 1 c à s d'aneth frais ciselé
- ✔ Poivre

Préparation : 35 minutes
Marinade : 8 heures

- Déposez le Saumon de Norvège dans un plat, recouvrez-le de gros sel côté chair et réservez 6 heures au frais.
- Versez le vin dans un plat creux.
- Ajoutez l'échalote pelée et hachée, 4 brins de chaque herbe, l'huile, 10 grains de coriandre et 1 demi-cuillère à café de poivre blanc concassé.
- Rincez et essuyez le saumon pour le débarrasser du sel.
- Posez-le sur la préparation côté chair puis laissez-le mariner 8 heures au frais.
- Préparez le coulis de poivrons : sortez-les du bocal, égouttez-les puis mixez-les avec le vinaigre, l'huile d'olive et l'aneth.
- Egouttez le filet de Saumon de Norvège, posez-le sur une planche et découpez-le en tranches très fines d'environ 5 mm.
- Parsemez d'herbes ciselées et de poivre blanc concassé.
- Servez avec le coulis de poivrons.

Photo : Marielys Lorthios - Réalisation : Caroline Darbonne pour Darégal

Saumon sur salade de pommes de terre et sauce verte

Pour 4 personnes

- 4 pavés de Saumon de Norvège de 150 g
- Huile d'olive
- 4 branches de thym
- 400 g de pommes de terre
- 1 c à s de cumin
- Gros sel
- 4 échalotes finement émincées
- 1 c à s de moutarde
- 4 c à s de vinaigre balsamique
- 100 ml de jus d'orange frais réduit de moitié
- 100 ml de bouillon de volaille
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

Pour la Salsa Verde :

- 4 c à s de ciboulette ciselée
- 4 c à s de persil finement haché
- 1 zeste d'une orange non traitée
- 1 filet d'anchois finement haché
- 1 c à c de vinaigre balsamique
- 100 ml d'huile d'olive
- Salade mesclun

- Faites cuire les pommes de terre dans l'eau bouillante et y ajoutez du gros sel et du cumin.
- Sortez-les de l'eau quand elles sont encore fermes, et laissez-les refroidir.
- Coupez-les ensuite en rondelles et réservez dans un saladier.
- Faites fondre les échalotes à la poêle dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- Ajoutez alors la moutarde de Dijon, le vinaigre balsamique, le jus d'orange réduit et le bouillon de volaille.
- Faites réchauffer doucement ce mélange, rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre, puis versez sur les pommes de terre.
- Couvrez le saladier d'un film alimentaire et laissez reposer au moins une heure.
- Mélangez tous les ingrédients de la Salsa Verde.
- Faites chauffer 4 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle, ajoutez les branches de thym et faites-y cuire les pavés 3-4 minutes de chaque côté.
- Retirez du feu et assaisonnez de fleur de sel.
- Servez les pavés de Saumon de Norvège sur un lit de pommes de terre tièdes.
- Garnissez de salade mesclun et assaisonnez de Salsa Verde.

Préparation : 20 minutes
Cuisson : Non

© Suzi Wan

Mini-brochettes de saumon pané au gomasio

Préparation : 10 minutes
Cuisson : Non

Pour 4 personnes
- ✔ 200 g de filet de Saumon de Norvège
- ✔ 2 c à s de gomasio (sel de sésame vendu au rayon bio)
- ✔ 300 g de concombre (soit 2/3)
- ✔ 1 yaourt nature
- ✔ 2 pêches jaunes fraîches
- ✔ Jus d'un 1/2 citron vert
- ✔ Piment d'Espelette
- ✔ Sel
- ✔ 1 c à s d'huile d'olive
- ✔ 2 c à s de menthe ciselée

- Pelez les pêches, coupez-les en deux et dénoyautez-les.
- Réservez une moitié de fruit et coupez-la en mini-cubes.
- Lavez le concombre, coupez-le dans le sens de la longueur et ôtez les pépins à l'aide d'une petite cuiller.
- Réservez un tronçon de 50 g que vous couperez en mini-cubes.
- Mixez le reste du concombre avec la pêche, le yaourt, le jus de citron, l'huile, la menthe, le sel et une pincée de piment.
- Répartissez cette préparation dans 4 verrines et réservez au frais.

© Norge / NSEC - Sabine Leroux

- Coupez le Saumon de Norvège en cubes et panez-les dans le gomasio avant de les enfiler sur des petits piques en bois.
- Au moment de servir, garnissez les smoothies de mini-cubes de pêche et de concombre et décorez de feuilles d'aneth.
- Faites griller les mini-brochettes et servez-les aussitôt accompagnées de leur verre de smoothie bien frais.

Saumon en bonbons croustillants

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 8 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 200 g de filet de Saumon de Norvège,
- ✔ 1 petite gousse d'ail (ou 1 c à c d'ail coupé surgelé)
- ✔ 1 cm de gingembre frais haché (ou 1 c à c de gingembre coupé surgelé)
- ✔ 3 c à c de sauce soja
- ✔ 1 c à s d'huile d'olive
- ✔ 1 c à c de Worcestershire sauce
- ✔ 1 c à c de coriandre ciselée
- ✔ 4 feuilles de brick (ou pâte filo)
- ✔ 1 c à c d'huile d'arachide
- ✔ Poivre du moulin

- Epluchez l'ail et le gingembre avant de les hacher.
- Préparez la marinade en mélangeant dans un bol l'ail, le gingembre, la sauce soja, l'huile, la sauce Worcestershire et du poivre (inutile de saler, la sauce soja l'est déjà).
- Coupez le filet de Saumon de Norvège en petits dés de 1 cm de côté.
- Versez la marinade dans un plat creux et mettez-y les petits dés de saumon.
- Filmez le plat et entreposez-le au réfrigérateur pendant 2 heures.

© Norge / NSEC - Sabine Leroux

- Préchauffez le four à 200° C (thermostat 6/7).
- Superposez deux feuilles de brick (laissez les autres dans leur sachet pour éviter qu'elles ne sèchent). Huilez au pinceau puis retournez les feuilles.
- Espacez six cuillerées de saumon dessus et coupez six rectangles autour des farces.
- Enroulez la feuille de brick et vrillez les extrémités de la pâte pour former un "*bonbon*". Confectionnez ainsi les autres bonbons.
- Posez-les sur une plaque allant au four, enfournez et faites dorer 5 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Servez aussitôt accompagné d'une salade type mélange mesclun.

Saumon à l'unilatéral sur lit de gros sel

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 3 c à s de gros sel marin gris de Guérande Le Guérandais
- ✔ 4 pavés de saumon avec la peau
- ✔ 2 branches de thym
- ✔ 1 c à s de sauce soja
- ✔ 800g de choucroute cuite
- ✔ Poivre du moulin

- Dans une poêle, verser le gros sel et le thym effeuillé. Bien mélanger avec une spatule et porter sur feu vif.
- Vérifier qu'il ne reste pas d'arêtes sur les pavés.
- Inciser la peau du saumon en croix en veillant à ne pas entamer la chair.
- Placer les pavés côté peau sur le sel chaud et laisser cuire à feu vif. La cuisson est parfaite lorsque la base des pavés de saumon est croustillante et la chair dégradée du rose clair au rose foncé sur le dessus qui reste juste tiède.
- Servir le saumon, peau sur le dessus en l'arrosant avec quelques gouttes de sauce de soja.
- Répartir la choucroute réchauffée à la vapeur à côté.
- Poivrer et servir chaud.

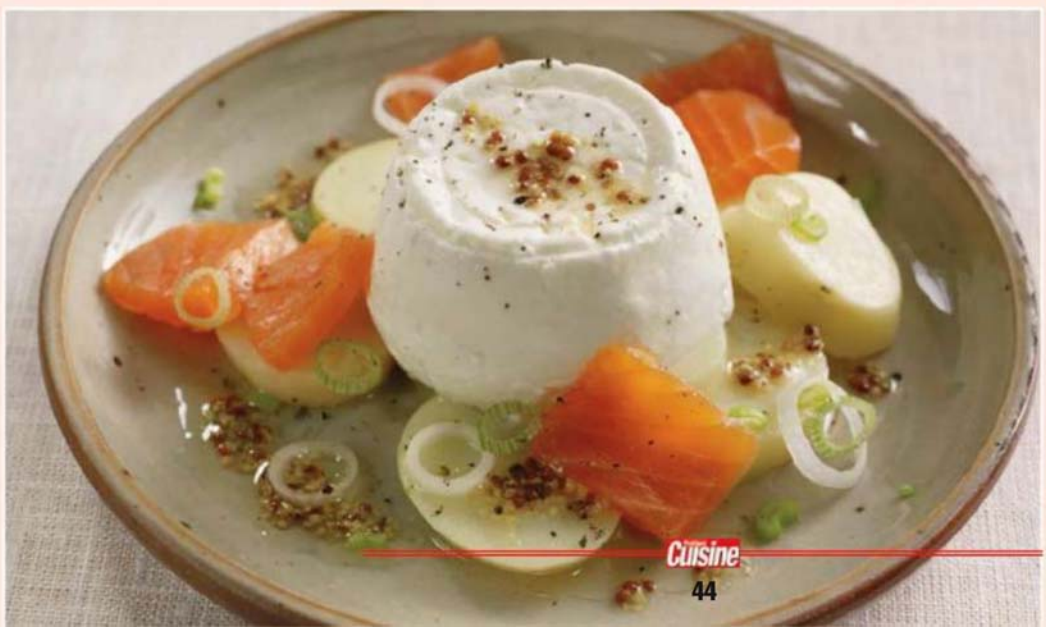
Le Guérandais - Photo : Mixture

Faisselle baltique

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 4 faisselles 100g Rians
- ✔ 2 tranches de saumon fumé
- ✔ 200g de pommes de terre type charlotte
- ✔ 1 oignon blanc
- ✔ 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne
- ✔ huile d'olive
- ✔ sel et poivre

- Faites cuire les pommes de terre à l'eau avec la peau.
- Epluchez-les et taillez-les en rondelles de 1 cm d'épaisseur.
- Laissez s'égoutter les faisselles quelques minutes avant de les utiliser. Conservez le petit lait.
- Découpez le saumon fumé en petits dés.
- Mélangez l'huile d'olive, la moutarde et 1cuillère à soupe de petit lait. Salez, poivrez.
- Ciselez les oignons blancs.
- Déposez les rondelles de pommes de terre sur les assiettes.
- Au centre, démoulez une faisselle égouttée.
- Répartissez les dés de saumon et les oignons ciselés sur les pommes de terre.
- Verser un trait de sauce moutarde.



© Rians

Finger de saumon mariné à la bière, chou cru, sorbet patate et genièvre

Astuce
Vous pouvez ajoutez quelques graines de sésame grillées à la poêle sans matière grasse sur la salade de choux au moment de la servir, qui apporteront du croquant à la salade.

Préparation : 50 minutes
Attente : 12 heures
Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes

- ✔ 600 g de saumon écaillé avec peau (plein dos sans la partie plus fine du ventre)
- ✔ 50 cl de bière Affligem (de Noël)
- ✔ 2 cl d'huile de pépins de raisins
- ✔ 100g de chou blanc
- ✔ 100g de chou chinois
- ✔ 1 cl d'huile de sésame grillé
- ✔ Sel fin

Facultatif : LE SORBET PATATE ET GENIEVRE

- ✔ 1,3 kg de pomme de terre
- ✔ 2,6 litres de lait
- ✔ 13 g de baies de genièvre
- ✔ sel fin

Le Saumon

- Détailler le saumon en 4 bandes dans le sens de la longueur.
- Disposer ces bandes dans un plat creux et recouvrer avec 50 cl d'Affligem de Noël
- Filmer et réserver au frais pendant 12 heures.
- Egoutter les 4 bandes de saumon sur un papier absorbant.
- Réserver à nouveau au frais.

La marinade

- Pendant ce temps, filtrer la marinade dans une petite casserole et la faire réduire à feu doux. En fin de cuisson, vous devez obtenir 3 cuillères de sirop concentré. Réserver et laisser refroidir.

Le chou cru

- Emincer finement le chou blanc et le chou chinois et rassembler le tout dans un saladier. Assaisonner avec 1 cl d'huile de sésame grillé et une pincée de sel.

Re-le saumon

- Dans une poêle anti-adhésive, chauffer sans excès 2 cl d'huile de pépins de raisins et colorer le saumon pendant 2 mn sur chaque face. Après cuisson, retirer le poisson de la poêle et laisser le reposer à température ambiante sur un papier absorbant.

La presentation :

- Déposer sur assiette plate le dos de saumon, et disposer quelques touches de concentré d'Affligem parallèle au saumon pour l'assaisonnement.
- Disposer ensuite un peu de salade de chou sur le côté et ajouter une cuillère de sorbet.

Le sorbet patate et genievre

- Cuire les pommes de terre dans le lait avec les baies de genièvre.
- Mixer la préparation, la filtrer dans un chinois.

© Affligem

Makis de saumon fumé aux girolles et à la roquette

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 5 à 6 grandes tranches de saumon fumé (environ 200 g)
- ✔ 400 g de girolles fraîches ou surgelées
- ✔ 30 g de jeunes pousses de roquette
- ✔ 1 c à s de basilic ciselé
- ✔ ½ citron non-traité
- ✔ 2 c à s d'Arome Maggi
- ✔ 1 c à s de crème épaisse
- ✔ 1 noix de beurre
- ✔ Poivre

- Nettoyez les girolles ou décongelez-les si nécessaire. Râpez le zeste du citron. Pressez le jus.
- Dans une poêle contenant le beurre, faites sauter les girolles pendant 2 minutes à feu vif. Ajoutez le basilic et le zeste de citron. Salez et poivrez et laissez fondre encore 2 minutes à feu doux en mélangeant délicatement. Ajoutez la crème épaisse puis, à l'aide d'un mini-hachoir, hachez grossièrement le tout. Laissez tiédir.
- Sur une planche, déposez une tranche de saumon. Recouvrez-la d'une poignée de feuilles de roquette bien à plat. Déposez dessus 2 à 3 cuillerées à soupe de farce aux girolles.
- Enroulez la tranche sur elle-même, en serrant bien. Faites de même avec les autres tranches.

© Maggi

- A l'aide d'un couteau, taillez des tronçons de saumon d'1.5 cm d'épaisseur et posez-les sur une assiette, comme des makis japonais. Maintenez au frais jusqu'au moment de servir.
- PREPAREZ LA SAUCE : dans un bol, mélangez l'Arome avec 2 cuillerées à soupe de jus de citron et 3 cuillerées à soupe d'eau.
- Servez les makis de saumon accompagnés de sauce.

Sushi de saumon à la bûche de chèvre et pomme

- Enlever le cœur de la moitié de pomme, et la couper en fines lamelles. Citronner le tout et parsemer de cassonade.
- Ciseler la ciboulette, effeuiller l'aneth, couper la bûche de chèvre en petits dés.

© Pierre-Louis Viel pour le CIFC

- Mélanger ensemble les pommes, herbes et fromages de chèvre.
- Sur votre plan de travail, étirer une feuille de papier film.
- Disposer dessus une tranche de saumon fumé, garnir du mélange ci-dessus.
- Rouler délicatement l'ensemble en vous aidant du papier film de façon à former un rouleau.
- Laisser sous papier film pendant une bonne heure.
- Recommencer l'opération avec les autres tranches de saumon fumé.

Préparation : 30 minutes
Repos : 1 heure

Pour 4 personnes
- ✔ 250g de bûche de chèvre
- ✔ ½ branche de ciboulette
- ✔ ½ branche d'aneth
- ✔ ½ pomme Granny-smith
- ✔ Cassonade
- ✔ Huile d'Olive
- ✔ 4 Tranches fine de saumon fumé
- ✔ Sel – poivre

- Enlever délicatement le papier, couper le rouleau dans la longueur en sushis d'environ 4 cm.
- Servir sur un lit de roquettes

Terrine de meli-melo gourmand au saumon fumé et épinards

Préparation : 20 minutes
Attente : 4 heures
Cuisson : 40 minutes

Pour 4 personnes

- ✔ 1 sachet de Méli-Mélo Gourmand TIPIAK
- ✔ 500g d'épinards en branche surgelés
- ✔ Crème fraîche : 6 c à s
- ✔ 2 œufs
- ✔ 1 c à c de ciboulette ciselée
- ✔ 1 c à c d'aneth ciselée
- ✔ 1 c à c d'huile
- ✔ 4 tranches de saumon fumé
- ✔ Sel, poivre

Pour la sauce cocktail :

- ✔ 6 c à s de mayonnaise
- ✔ 3 c à s de ketchup
- ✔ 1 c à s de whisky

- Faites cuire les épinards surgelés dans une poêle.
- Hors du feu, ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche.
- Mélangez le reste de crème, les œufs et les herbes.
- Ajoutez le Méli-Mélo à la préparation.
- Avec un pinceau, huilez une terrine en aluminium (ou un moule à cake).
- Versez la moitié de l'appareil.
- Incorporez les épinards puis recouvrez avec les tranches de saumon fumé.
- Terminez par le reste du mélange.
- Déposez la terrine dans un bain-marie et enfournez à 180°C (th6) pendant 40 min.
- Retirez-la terrine du four, laissez-la refroidir et mettez-la au frais pendant au moins 4 heures.
- Accompagnez de la sauce cocktail (mélangez 6 c à s de mayonnaise, 3 c à s de ketchup et 1 c à s de whisky) ou de mayonnaise.

Astuce
Utilisez des épinards surgelés à la crème.

© Tipiak

Velouté de chou-fleur au saumon fumé et ses perles du Japon

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes

- ✔ 4 c à s (40g) de Perles Japon pour potages et desserts Tipiak
- ✔ Colorant alimentaire rouge
- ✔ 1 chou-fleur pas trop gros
- ✔ 2 tablettes de bouillon volaille
- ✔ Boursin ail & fine herbe
- ✔ 200g de dés de saumon ou en tranche que l'on coupera
- ✔ 20cl de crème liquide
- ✔ Sel, Poivre
- ✔ 1 sachet de croûtons de pain frottés à l'ail au persil

Astuce
Vous pouvez remplacer le boursin par un fromage de chèvre frais.

- Portez ¾ L d'eau avec quelques gouttes de colorants alimentaires à ébullition.
- Ajoutez les perles en pluie et laissez cuire jusqu'à coloration totale des perles en remuant régulièrement..
- Egouttez les perles et les passer sous un filet d'eau froide pour arrêter la cuisson.
- Détachez les bouquets de chou-fleur et rincez les.
- Dans une grande casserole, faites bouillir ½ l d'eau avec les tablettes de bouillon émiettés.
- A l'ébullition, plongez les bouquets pour 20 minutes à frémissement.
- Vérifiez sous la pointe du couteau.
- Hors du feu, versez la crème, une cuillère à soupe de boursin ail & fines herbes, salez, poivrez et mixez pour obtenir un velouté.
- Tartinez les croûtons de pain frotté à l'ail avec le boursin ail & fines herbes
- Mettez au fond de la verrine les perles du Japon puis rajoutez la soupe.
- Placez sur le dessus de la soupe les lamelles de saumon ainsi que les croûtons tartinés.

© Tipiak

L'essentiel de la Déco

Chez votre marchand de journaux ou abonnement sur www.lafontpresse.fr

L'essentiel de la Deco
en numérique
- sur iPad :
www.zinio.com
- ou sur internet :
www.lafontpresse-digitale.fr
ainsi que les 80 magazines Lafont presse

Lafont presse

80 magazines à centres d'intérêts
10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 21

Filets de sole et Pom'Express à l'orange en cappuccino

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 12 filets de sole
- ✔ 1 barquette de Pom'Express (500 g)
- ✔ 15 cl de jus d'orange
- ✔ 10 cl de crème liquide
- ✔ 60 g de beurre
- ✔ Thym

- Faites réduire la crème de moitié dans une casserole avec une pincée de thym. Ajoutez le jus d'orange, 10cl d'eau, du sel et du poivre, laissez réduire encore de moitié puis ajoutez le beurre en morceaux et laissez bouillir 2 à 3 minutes.
- Roulez les filets de sole, faites-les tenir avec un pique en bois. Faites-les dorer à la poêle dans l'huile d'olive 2 minutes de chaque côté.
- Passez les Pom'Express 7 minutes au micro-ondes et coupez-les en rondelles.
- Mixez la sauce pour l'émulsionner et la faire mousser.
- Dressez les rondelles de pommes de terre et les filets de sole dans des assiettes, nappez de sauce mousseuse à l'orange, servez aussitôt.

© P.L.Viel / V. Drouet / Doréoc

Brick de poireaux et Saint-Jacques

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes + par livre 4 min
Repos : 10 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 6 poireaux
- ✔ 8 belles noix de Saint-Jacques
- ✔ 8 feuilles de brick
- ✔ 2 c à s d'huile d'olive
- ✔ épices à couscous
- ✔ sel et poivre du moulin.

© Cérébos

- Laver les poireaux. Tailler finement.
- Dans une sauteuse, verser 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Ajouter les poireaux et saupoudrer d'épices à couscous.
- Saler et poivrer et laisser cuire 15 à 20 minutes à feu doux. Refroidir.
- Badigeonner une feuille de brick d'huile d'olive puis la plier en 2.
- Déposer dans un angle un peu de poireaux.
- Ajouter 1 noix de Saint-Jacques coupé en 2. Plier en samossa et coller à l'aide d'un peu d'eau.
- Répéter cette opération 8 fois pour obtenir 2 bricks par personne.
- Dorer à la poêle 3 minutes sur chaque face et servir aussitôt.

Noix de Saint-Jacques poêlées et foie gras en gelée

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 100 g de foie gras
- ✔ 1 sachet de Gelée au Madère Maggi
- ✔ 6 grosses noix de Saint Jacques
- ✔ 50 ml de vin blanc sec
- ✔ ½ c à c rase de gingembre en poudre
- ✔ ½ c à c de cumin en poudre
- ✔ 4 brins de ciboulette
- ✔ 1 c à c bombée de baies roses
- ✔ 400 ml d'eau

- Préparez la gelée avec 400 ml d'eau.
- Lavez et ciselez la ciboulette.
- Dans 2 coupes, répartissez 2 centimètres de Gelée. Ajoutez les baies roses et un peu de ciboulette ciselée. Faites prendre au réfrigérateur 1 heure.
- Versez le restant de la Gelée dans un plat à gratin recouvert de film alimentaire transparent. La couche doit être d'au moins 1 centimètre et laissez prendre 2 heures au réfrigérateur.
- Faites mariner 30 minutes les noix de Saint Jacques dans le vin blanc et les épices. Poêlez-les 5 minutes avant de les servir.
- A l'aide d'un couteau, coupez la gelée en formant un quadrillage de 1 centimètre de côté.
- Dans chaque coupe, ajoutez une tranche de foie gras. Répartissez les dés de gelée. Posez dessus les noix de Saint Jacques tièdes ou froides. Saupoudrez de ciboulette.

© Maggi

Rosace de Saint-Jacques & Corne de gâte sautées

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 400g de coquilles St Jacques
- ✔ 400g de Corne de Gâte Doréoc
- ✔ Salade de roquette ou mâche
- ✔ Huile de noisettes
- ✔ Beurre
- ✔ Sel, poivre du moulin

- Mettez les pommes de terre dans une casserole d'eau froide salée ou dans un cuiseur vapeur et faites-les cuire 15 à 20 minutes, selon la taille des pommes de terre.
- Pendant la cuisson, préparez sur chaque assiette un lit de salade et arrosez très légèrement d'huile de noisettes.
- Découpez les pommes de terre tiédies en rondelles et faites-les sauter dans une poêle beurrée pour obtenir une légère coloration. Réservez au chaud.
- Coupez les coquilles St Jacques en deux et faites-les revenir dans une poêle beurrée 1 minute de chaque côté.
- Disposez ensuite les rondelles de pommes de terre en rosace sur le lit de salade puis les tranches de St Jacques. Salez et poivrez. Servez immédiatement.

© J-L Abraini / Doréoc

Noix de Saint-Jacques relevées au sel marin aux herbes, endives au jus d'agrumes émulsionné

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ noix de St Jacques
- ✔ branches de romarin
- ✔ endives cuites au fond blanc
- ✔ 100 g de pois gourmands en fine julienne
- ✔ 50 g de sucre
- ✔ 100 g de beurre et Huile d'olive
- ✔ cà c de sel marin aux herbes Le Guérandais, Poivre du moulin
- ✔ ½ botte de ciboulette

Pour la decoration : 12 rondelles de kumquat séchées

Jus d'agrumes
- ✔ 3 oranges
- ✔ 1 pomelo
- ✔ 1dl huile d'olive

- Jus d'agrumes : Réduire à l'état sirupeux le jus des 3 oranges et du pomelo. Monter à l'huile d'olive à l'aide d'un fouet.
- Progression : Confectionner 4 brochettes de St Jacques avec les branches de romarin et les colorer à l'huile d'olive. Saler au sel aux herbes de Guérande Le Guérandais et poivrer. Couper les endives en 2 et les faire caraméliser avec le beurre et le sucre Sauter rapidement la julienne de pois gourmands dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Saler au sel aux herbes de Guérande Le Guérandais.
- Dressage : Poser chaque brochette de St Jacques sur assiette. Ranger harmonieusement la julienne de pois gourmands et les endives. Saucer avec la vinaigrette d'agrumes et assaisonné au sel aux herbes Le Guérandais.

Les Salines de Guérande – Pascal François

Tartare de Saint-Jacques et son caviar de bière

Pour 4 personnes

- ✔ 16 noix de St Jacques
- ✔ 1 citron vert
- ✔ 50 g. de poivron rouge
- ✔ 50 g. de poivron jaune
- ✔ 50 g. de courgette
- ✔ ½ botte de ciboulette
- ✔ 2 dl de Pelforth brune
- ✔ 1 g. d'agar-agar
- ✔ 50 cl d'huile de pépin de raisin ou tournesol(pour les perles)
- ✔ 3 cl d'huile d'olive
- ✔ Tabasco, sauce soja
- ✔ Sel et poivre du moulin

- Emincer les noix de St Jacques en petits cubes ainsi que tous les légumes en fine brunoise.
- Prenez soin de blanchir les légumes.
- Mélanger le jus du citron vert, sauce soja, tabasco,sel, poivre et incorporer l'huile d'olive. Incorporer cet assaisonnement avec les légumes et les St Jacques au dernier moment.
- Faire réduire 1 dl de bière afin de concentrer les saveurs, ajouter le reste de bière, incorporer l'agar agar et porter à ébullition 2 min.
- Laisser reposer.
- Prélever ce liquide à l'aide d'une seringue ou pipette, et verser en goutte à goutte dans l'huile de pépin de raisin bien froide.

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

- Récupérer le caviar à l'aide d'une petite passoire et rincer sous l'eau claire.
- Dresser dans une verrine et compléter avec le caviar de Pelforth brune.

© Pelforth - (L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération).

Bénéficiez
de 15%
de remise
en utilisant
le code promo
LP 44
(à saisir lors de la validation
de vos commandes)
Les Bonnes Affaires Sont Sur
BONcoup.fr
Mode & Accessoires

© Rina Nurra / Cedus

Abricots au lait d'amandes

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 5 minutes
Réfrigération : 12 heures

Pour 4 personnes

- ✔ 12 abricots mûrs mais fermes
- ✔ 80 g d'amandes fraîches mondées
- ✔ 30 cl de lait
- ✔ 50 g de sucre en poudre
- ✔ 2 gouttes d'essence d'amandes amères
- ✔ 1 c à s de kirsch
- ✔ 1 sachet de sucre vanillé
- ✔ 2 c à s de pistaches mondées

- La veille, préparer le lait d'amandes : mixer les amandes pour les réduire plus ou moins en pâte.
- Dans une casserole, porter le lait à ébullition avec le sucre en poudre. Hors du feu, ajouter les amandes mixées et délayer.
- Verser la préparation dans un saladier, la laisser refroidir, la couvrir d'un film étirable, puis la mettre au réfrigérateur pendant 12 heures.
- Le jour-même, filtrer le lait d'amandes dans une passoire fine (treillis ou nylon) en pressant fortement avec le dos d'une cuillère.
- Ajouter le kirsch et l'essence d'amandes amères, puis délayer.
- Hacher grossièrement les pistaches avec un couteau. Les mettre sur une feuille d'aluminium et les faire griller 2 à 3 minutes au four, en les retournant.
- Laver et essuyer les abricots, puis les couper en deux et les dénoyauter.
- Les recouper en lamelles.
- Disposer les lamelles d'abricots en rosaces dans des assiettes creuses et les napper de lait d'amandes.
- Les saupoudrer de sucre vanillé et de pistaches grossièrement concassées.
- Servir frais.

Abricots poêlés à la cardamome

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 12 abricots mûrs mais fermes
- ✔ 4 à 6 gousses de cardamome
- ✔ 30 g de beurre demi-sel
- ✔ 30 g de cassonade
- ✔ 20 cl de crème fleurette
- ✔ 1 c à s arasée de sucre glace
- ✔ quelques feuilles de menthe fraîche
- ✔ ½ c à c d'extrait de vanille

- Mettre la crème fleurette dans un saladier, puis la placer au congélateur quelques minutes pour refroidir l'ensemble.
- Laver et essuyer les abricots, puis les couper en deux et les dénoyauter.
- Ouvrir les gousses de cardamome, en prélever les graines, puis piler ces dernières à l'aide d'un pilon ou du dos d'une cuillère.
- Les saupoudrer sur les abricots.
- Dans une sauteuse, faire fondre le beurre à feu très doux, le clarifier en l'écumant et y faire revenir les abricots et la cardamome avec la cassonade.
- Faire cuire 10 minutes environ sur feu moyen en retournant régulièrement et délicatement les abricots pour les glacer de toutes parts.
- Pendant ce temps, sortir le saladier de crème du congélateur.
- Fouetter la crème froide en chantilly.
- Lorsqu'elle est ferme, lui incorporer le sucre glace et l'extrait de vanille.
- La conserver au frais.
- Pour servir, répartir la poêlée d'abricots (fruits + sirop) sur des assiettes à dessert (ou dans des coupes) et laisser tiédir.
- Disposer un dôme de crème chantilly au milieu et parsemer de feuilles de menthe ciselées.
- Servir aussitôt.

Astuce
Éviter d'acheter la cardamome en poudre, car elle s'évente très rapidement.

© Rina Nurra / Cedus

Abricots fourrés au mascarpone

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 enfants
- ✔ 12 abricots bien mûrs
- ✔ 1 pot de mascarpone (250 g)
- ✔ 40 g de sucre en poudre
- ✔ 1 sachet de sucre vanillé
- ✔ 4 tranches de pain d'épices

© Cédus

- Sortir le mascarpone à l'avance du réfrigérateur pour qu'il soit plus souple et plus facile à travailler.
- Laver et essuyer les abricots, puis les couper en deux et les dénoyauter.
- Dans un saladier, fouetter le mascarpone avec le sucre en poudre et le sucre vanillé jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse. Mettre la préparation 15 minutes au réfrigérateur.
- Couper la croûte des tranches de pain d'épices.
- Mixer les tranches au robot pour les réduire en poudre (à défaut de robot, les émietter).
- Incorporer délicatement le pain d'épices émietté au mascarpone.
- Déposer une cuillerée de préparation sur chaque demi-abricot, puis le mettre dans une caissette en papier.
- Servir frais.

Soupe glacée abricots-pêches

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 4 abricots
- ✔ 4 pêches
- ✔ 30 cl de muscat
- ✔ 30 cl d'eau
- ✔ 3 c à s de sucre
- ✔ 1 c à s de pignons de pin
- ✔ 1 branche de menthe

- Pelez les pêches et coupez-les en quatre.
- Otez les noyaux.
- Coupez les abricots en deux et ôtez les noyaux.
- Versez l'eau, le sucre et le muscat dans une casserole et portez à ébullition.
- Pochez les fruits 5 minutes dans ce liquide.
- A l'aide d'un écumoire, ôtez les fruits et réservez-les dans un plat creux.
- Laissez le sirop réduire 5 minutes à feu moyen, puis versez-le sur les fruits, ajoutez les feuilles de menthe et laissez refroidir.
- Au moment de servir, saupoudrez de pignons de pin.

© Ph : Yves Bagros/ Sopexa – Fruits d'Eté de France

Tatin aux abricots

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 8 personnes
- ✔ 1 rouleau de pâte feuilletée
- ✔ 2 kg d'abricots
- ✔ 400 g de sucre
- ✔ 40 g de beurre

- Laver et dénoyauter les abricots, les couper en deux.
- Faire blondir les abricots dans le beurre avec le sucre dans une poêle à feu vif. Retirer les abricots puis laisser caraméliser le sucre dans la poêle.
- Verser le caramel dans un plat à tarte, disposer les abricots en rond sur le dos (bien serrés les uns contre les autres) sur le caramel.
- Etaler la pâte et la percer avec une fourchette puis en recouvrir les abricots.
- Cuire à 180° (th 7-8) pendant 25 minutes.
- Accompagner éventuellement d'un sorbet muscat ou thym.

© Restaurant LE GALVACHER – Paris

Croustillant d'abricots aux deux coulis

Préparation : 35 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 100 g de sucre glace
- ✔ 200 g de lait
- ✔ 40 g de farine
- ✔ 150 g de beurre
- ✔ 1 kg d'abricots (à dénoyauter)
- ✔ 1 jus de citron
- ✔ 10 cl de crème pâtissière
- ✔ 10 cl de crème fraîche
- ✔ 100 g de sucre semoule
- ✔ 50 g de chocolat amer

- Preparation des croustillants : Mélangez 100 g de sucre glace, 40 g de lait, 40 g de farine et 35 g de beurre fondu au fouet. Disposez ce mélange à la poche sur la plaque du four, doublée d'une feuille de cuisson, en formant des fines crêpes de 10 cm de diamètre. Faites cuire 4 à 5 minutes au four (200°C, thermostat 7).
- Preparation du coulis d'abricots : Mixez 100 g d'abricots avec 50 g de sucre semoule.
- Preparation du coulis de chocolat : Faites fondre 50 g de chocolat amer au bain-marie. Faites chauffer le reste de lait et 50 g de sucre. Portez à ébullition et ajoutez le chocolat.
- Faites cuire les abricots à la poêle avec un peu de beurre, 50 g de sucre semoule et le jus de citron. Mélangez la crème pâtissière avec la crème fouettée.
- Presentation : Déposez un croustillant au centre de l'assiette, puis disposez d'une manière élégante les abricots en dôme. Déposez sur le haut une grosse cuillère de crème. Celle-ci risque de fondre légèrement sur les abricots tièdes. Disposez deux ou trois 1/2 croustillants pour créer du volume. En finition, laissez couler des cordons de coulis d'abricot et de chocolat dessus et autour.

© Ph : Yves Bagros/ Sopexa – Fruits d'Ete de France

Clafoutis aux deux abricots

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 35-40 minutes

Pour 6-8 personnes

- ✔ 800 g d'abricots mûrs mais fermes
- ✔ 200 g d'abricots secs
- ✔ 5 cl de rhum ambré
- ✔ ½ gousse de vanille
- ✔ 150 g de sucre en poudre
- ✔ 6 œufs
- ✔ 100 g de farine
- ✔ ¼ de l de lait
- ✔ 10 cl de crème liquide
- ✔ 40 g de beurre + 15 g pour le plat
- ✔ 1 c à s de sucre cristallisé
- ✔ 1 c à s de sucre glace

- Couper les abricots secs en deux ou trois et les faire tremper dans le rhum jusqu'à utilisation.
- Préchauffer le four (thermostat 6 – 180°C).
- Beurrer un plat en terre ou en porcelaine et le saupoudrer de sucre cristallisé.
- Laver et essuyer les abricots frais, puis les ouvrir et les dénoyauter.
- Les ranger dans le plat, face bombée vers le haut.
- Dans un saladier, mélanger au fouet la farine tamisée avec les œufs, le sucre en poudre, la crème liquide et les petites graines raclées de la demi-gousse de vanille.
- Lorsque le mélange est lisse et homogène, ajouter le lait tiédi et le beurre fondu.
- Egoutter les abricots secs en recueillant le rhum, puis ajouter ce dernier à la préparation.
- Verser la pâte obtenue dans le plat, sur les abricots frais, et y parsemer les abricots secs.
- Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 35 à 40 minutes.
- Saupoudrer de sucre glace à la sortie du four.
- Servir tiède ou froid.

Astuce

Il faut choisir des abricots bien colorés et fermes, sans être durs. Une «joue» pimentée de rouge est un excellent signe. S'ils manquent un peu de maturité, il faut les laisser mûrir dans un lieu à l'abri d'une lumière trop vive.

© Cedus

Les fraises françaises au top de la qualité

Après les rigueurs de l'hiver, quel bonheur de retrouver le rouge de ce petit fruit juteux et délicat qui rime avec le retour des beaux jours et nous donne des envies irrésistibles de dessert ! Allongée ou ronde, rouge vermillon ou rouge orangé, sucrée ou plus acidulée, la fraise a tout pour elle : saveur, qualité et équilibre. Dès le mois de mars, vous pourrez déguster le meilleur du printemps avec les premières fraises françaises… Gariguette, Ciflorette, Charlotte et leurs cousines « les rondes » arrivent sur les étals pour le plus grand bonheur des amateurs.

Pour la petite histoire…

La fraise, fragraria vesca vient de fragrare en latin (rendre une odeur agréable) doit son nom à son exquis parfum. Connue dès l'Antiquité, elle est utilisée par les Romains pour ses vertus astringentes. Au Moyen Age, elle est introduite dans les jardins et potagers puis consommée dès le XIVème siècle par le roi Charles V. Deux siècles plus tard, des fraisiers du Canada sont rapportés en France par les bateaux de Jacques Cartier. La fraise est alors réputée pour ses vertus curatives et nutritives. On rapporte que Louis XIV en raffolait et s'en faisait servir dès le mois de mars. Mais ce sont les plants de fraisiers rapportés du Chili par Amédée-François Frézier en Bretagne au XVIIIème siècle qui sont à l'origine des variétés de fraises consommées de nos jours.

Les atouts sante du fruit prefere des Francais

La fraise est en effet le fruit préféré des Français, mais pas seulement pour son goût. Alliant plaisir et équilibre, ce fruit possède des atouts nutritionnels exceptionnels !

Faites le plein de vitamines

La teneur en vitamine C de la fraise (63 mg/100g) dépasse celle de l'orange (49 mg/100g) et du kiwi (46 mg/100g). Pour profiter pleinement de la vitamine C, il ne faut pas tarder à la consommer. La fraise regorge aussi de vitamine A essentielle pour stimuler les défenses immunitaires. La vitamine B9, très importante pour les femmes enceintes est également densément présente. Une explication aux envies de fraises ?

Croquer 5-6 fraises par jour (125g) suffit pour couvrir les besoins quotidiens en vitamine C de l'adulte.

La fraise participe à l'équilibre minéral du corps en lui donnant des sources de magnésium (12mg/100g), de fer (0.4mg/100g) et de calcium (20mg/100g). Elle aide à lutter contre les maladies cardio-vasculaires et favorise la fortification des os et des dents.

La fraise : un atout minceur

Bien que parfumée et au goût sucré la fraise figure parmi les fruits les moins caloriques avec 36 calories pour 100 grammes. Avec une grande quantité d'eau et de potassium, la fraise est aussi conseillée aux personnes suivant un régime amincissant. En effet, elle renferme seulement 6 à 9% de sucre. A consommer sans arrière-pensée.

Precaution

Les fraises accélèrent la libération d'histamine dans l'organisme et provoquent parfois chez certains sujets des allergies cutanées (urticaire). Les akènes, petits grains croquants piqués sur la surface de la chair, peuvent aussi irriter les intestins sensibles.

La production francaise de fraises

La production de fraises françaises s'étale de mars à novembre grâce aux variétés précoces et remontantes. Un tiers de la production est faite sous serre, la majorité en plein champ sous abris pour assurer une protection de la culture contre les aléas climatiques et optimiser sa qualité. A l'origine de la qualité des fraises françaises… un savoir-faire dans les règles de l'art.

4 varietes a deguster

Gariguette, Ciflorette, Charlotte ou fraise ronde sont des variétés de fraises françaises qui se distinguent par leur goût, leur forme et leur saisonnalité. Délicates, sucrées et vitaminées, elles se succèdent sur les étals dès le mois de mars et jusqu'à la fin de l'automne. Mais savez-vous les reconnaître ?

La Gariguette

La Gariguette est sans doute la fraise française la plus connue. C'est une variété précoce de mars à mi-juin, de taille moyenne habillée d'un rouge vermillon bien brillant. Sa chair est juteuse et fondante. Vous serez séduit par son goût sucré-acidulé très aromatique. Sa saveur en fait la fraise préférée des consommateurs ! Elle est reconnaissable à sa forme fi ne et allongée.

La Charlotte

De forme ronde et généreuse, la Charlotte est une variété charnue à chair tendre. D'un rouge bien soutenu, elle est appréciée pour son goût très sucré de fraise des bois. C'est la fraise préférée des enfants. On la trouve sur les étals à partir d'avril jusqu'à d'avril jusqu'à octobre.

La Ciflorette

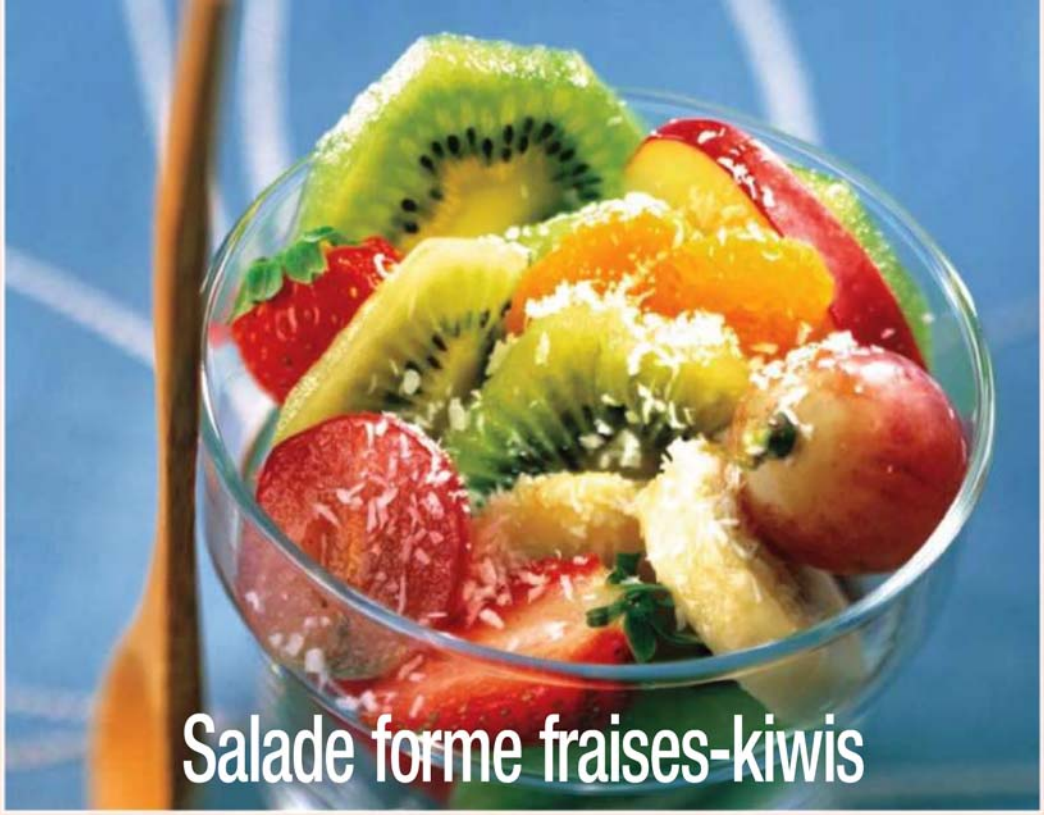
La Ciflorette est également une variété précoce de mars à juillet au parfum très développé. Sa chair ferme et juteuse et son goût très sucré sont extrêmement appréciés des consommateurs. De forme allongée, la Ciflorette est d'un beau rouge orangé assez brillant.

La Ronde

Catégorie de Fraise qui regroupe une succession de variétés, sa chair ferme est particulièrement juteuse et son goût sucré-acidulé très prononcé. Vous la repèrerez facilement grâce à son format généreux (14-18g) ! On peut la déguster de mi-mars à mi-novembre (premières gelées).

Source : AOPn Fraise

Salade forme fraises-kiwis



Préparation : 10 minutes
Cuisson : Non

Pour 4 personnes
- ✔ 4 kiwis,
- ✔ 1 banane,
- ✔ 100 g de fraises,
- ✔ 4 abricots secs,
- ✔ 1 pomme,
- ✔ 15 grains de raisins, rouge et blanc
- ✔ 2 c à s de sirop d'orgeat,
- ✔ 1 c à s de noix de coco râpée.

- Pelez les kiwis et la banane et coupez-les en rondelles.
- Lavez, équeutez les fraises et coupez-les en deux.
- Lavez et égrainez le raisin.
- Coupez les abricots secs en quatre.
- Coupez la pomme en quatre, ôtez le cœur puis détaillez-la en fines lamelle.
- Versez tous ces fruits ainsi préparés dans un saladier, arrosez de sirop d'orgeat, saupoudrez de noix de coco et mélangez

Tartelettes fines aux fraises, mascarpone vanille

© AOPn Fraise

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 1 pâte sablée prête à l'emploi
- ✔ 250 g de mascarpone
- ✔ ½ c à c de vanille en poudre
- ✔ 30 g de sucre glace
- ✔ 500 g de fraises
- ✔ 1 c à s de sucre en poudre
- ✔ 10 feuilles de menthe.

- Allumez le four th 7 (210°).
- Faites bouillir 10 fraises coupées en deux avec le sucre en poudre et 5 cuillères à soupe d'eau dans une petite casserole pendant 4 minutes puis filtrez-les au travers d'une passoire et recueillez le jus.
- Découpez 4 disques dans la pâte sablée, piquez-les de plusieurs coups de fourchette, faites-les cuire 10 à 12 minutes dans le four et laissez refroidir.
- Mélangez le mascarpone, la vanille et le sucre glace au fouet.
- Équeutez les fraises et coupez-les si nécessaire.
- Étalez la crème sur les disques de pâte, répartissez les fraises, nappez de quelques gouttes de sirop.

Carpaccio de fraises, balsamique et basilic

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 3 minutes
Marinade : 30 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 500 g de fraises
- ✔ 3 c à s de vinaigre balsamique
- ✔ 1 c à c de sucre
- ✔ 10 petites feuilles de basilic
- ✔ Sucre glace

© AOPn Fraise

- Faites bouillir le vinaigre balsamique, le sucre et 2 cuillères à soupe d'eau pendant 3 minutes dans une petite casserole ou au micro-ondes.
- Équeutez les fraises, coupez-les en lamelles dans le sens de la longueur et disposez-les sur un plat.
- Déposez une goutte de vinaigre balsamique sur chaque lamelle, puis répartissez le basilic dessus et saupoudrez d'un nuage de sucre glace.
- Couvrez d'un film et laissez mariner au frais

Milk shake fraise et amande

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 2 boîtes de Fraises 425g St Mamet
- ✔ 4 boules de glace vanille
- ✔ 1 c à s de sirop d'orgeat
- ✔ 2 gouttes d'arôme d'amande amère

© St Mamet

- Egouttez les fraises.
- Mettez dans un bol du blender les fraises, la glace, le sirop d'orgeat et l'arôme d'amande amère.
- Mixez et servez bien frais.

Astuce
Vous pouvez présenter ce milk shake avec des éclats d'amandes.

Nid aux fraises de Plougastel

Pour 4 personnes

- ✔ 250 g de farine
- ✔ 1 sachet de levure
- ✔ 4 c à s de miel
- ✔ 100 g de sucre roux
- ✔ 200 ml de lait
- ✔ 1 noix de beurre
- ✔ 2 c à s d'huile d'arachide
- ✔ 2 c à c d'anis vert
- ✔ 2 c à c de cannelle
- ✔ 10 gouttes de fleur d'oranger
- ✔ 1 barquette de fraises de Plougastel Savéol
- ✔ 3 œufs en chocolat noir (dim.environ 6 cm)
- ✔ 1 brique de crème anglaise

- Faites tiédir le lait dans une casserole, ajoutez le miel pour le faire fondre.
- Dans une terrine mettez la farine et la levure, faites une fontaine.
- Versez-y le sucre puis le liquide tiédi petit à petit sans arrêter de tourner à l'aide d'une cuillère pour délayer.
- Ajoutez-y l'huile et mélangez.
- Parfumez la pâte onctueuse obtenue avec l'anis, la cannelle et la fleur d'oranger.
- Beurrez un moule en couronne et versez-y la pâte.
- Faites cuire 40 min. th. 6.
- Déposez le pain d'épices démoulé chaud sur une grande assiette et laissez refroidir.
- Rincez les fraises et égouttez-les sans les équeuter.
- Disposez les fraises au centre de la couronne de pain d'épices.

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 40 minutes

- Accompagnez ce dessert de crème anglaise répartie dans 6 demi-œufs en chocolat.
- Coupez délicatement en deux dans le sens de la longueur les œufs en chocolat et garnissez chaque moitié de crème anglaise.
- Servez à chaque convive une part de gâteau, de belles fraises entières et un demi-œuf de crème anglaise.

Fraises de Plougastel SAVÉOL - Photo : Jean-François HAMON

Fondue fraises - chocolat version cocktail

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 8 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 2 sachets de Mini's Pépites de chocolat 70 g Ker Cadélac
- ✔ 2 sachets de Mini's Pépites à la fraise 70 g Ker Cadélac
- ✔ 8 gros marshmallows
- ✔ 8 grosses fraises
- ✔ 335 g de fraises
- ✔ 200 g de sucre en poudre
- ✔ 1 jus de citron
- ✔ 350 g de chocolat noir
- ✔ 35 cl de crème fraîche
- ✔ 4 jolies piques

© Ker Cadélac

- Pour le coulis de fruits, lavez et équeutez les 335 g de fraises puis mixez-les avec le sucre et le jus de citron quelques minutes. Tamisez et réservez au frais.
- Faites fondre ensuite le chocolat et la crème puis mélangez bien jusqu'à obtenir un mélange bien lisse et onctueux.
- Réservez au chaud jusqu'au moment de servir.
- Au dernier moment, versez le chocolat fondu dans un récipient préalablement chauffé au four.
- Servez le coulis de fraises froid.
- Piquez les Mini's, les grosses fraises et les marshmallows puis présentez le tout sur un plateau.

Fricassée de fraises chaudes au Pineau

Préparation : 15 minutes
Cuisson : Non

Pour 4 personnes
- ✔ 800 g de fraises
- ✔ 50 g de sucre semoule
- ✔ 20 cl de Pineau des Charentes rouge
- ✔ 250 g de glace vanille
- ✔ 20 g de beurre
- ✔ 4 feuilles de menthe fraîches
- ✔ Poivre du moulin

© Pineau des Charentes - (L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération).

- Laver les fraises et les équeuter.
- Faire chauffer une poêle avec du beurre puis ajouter les fraises entières pendant quelques instants, verser le sucre semoule.
- Laisser cuire deux minutes et déglacer au Pineau des Charentes rouge.
- Retirer les fraises et les partager dans quatre assiettes creuses.
- Faire réduire le Pineau des Charentes de moitié, puis napper les fraises.
- Assaisonner d'un tour de poivre du moulin et poser dessus une boule de glace vanille.
- Décorer d'une feuille de menthe et servir aussitôt.

© Daniel METTOUDI/CEDUS

Petits vol au vent fraises et mascarpone

- Préchauffer le four à 200°C.
- Dans une jatte battre le mascarpone et la vergeoise. Réserver.
- Dérouler la pâte et découper au couteau ou à l'emporte pièces, des formes géométriques (carrés, rectangles…) d'environ 4 cm, afin de faire des minis tartelettes.
- Les poser sur la plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.
- Piquer la pâte avec une fourchette avant de badigeonner d'œuf battu et de saupoudrer de cassonade.
- Enfourner pour environ 10 min, jusqu'à ce le feuilletage soit bien gonflé et doré.
- Pendant ce temps, laver les fraises, retirer le pédoncule et les couper en éventails.
- Laisser refroidir complètement les tartelettes.
- Déposer une cuillerée de crème sur chacune puis décorer avec quelques lamelles de fraise.
- Le reste sera servi en mignardises.

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

- ✔ 2 rouleaux de pâtes feuilletées
- ✔ 200 g de mascarpone
- ✔ 100 g de sucre vergeoise blonde
- ✔ 50 g de cassonade
- ✔ 200 g de fraises
- ✔ 1 œuf battu

Gaspacho de gelée de cerises et fraises fraîches

Pour 4 personnes

- ✔ 1 pot de Gelée de cerises Bonne Maman,
- ✔ 650 g de fraises,
- ✔ 200 g de litchis,
- ✔ 20 cl d'eau,
- ✔ Poivre,
- ✔ 1 bouquet de menthe.

- Laver les fraises puis retirer le pédoncule.
- Dans un mixeur placer les fraises et les $^2/_3$ de la Gelée de Cerises puis mixer. Ajouter l'eau petit à petit jusqu'à obtenir une texture liquide pas trop pâteuse.
- Poivrer avec modération et goûter pour corriger l'assaisonnement.
- Découper les litchis en petits dés puis les répartir dans 4 bols.
- Verser le gaspacho dans les bols et décorer d'une pluche de menthe.

Préparation : 15 minutes
Cuisson : Non

© Bonne Maman/F. Mantovani

Le mythe

Chez votre marchand de journaux ou abonnement sur www.lafontpresse.fr

fan Star en numérique
- sur iPad :
www.zinio.com
- ou sur internet :
www.lafontpresse-digitale.fr
ainsi que les 80 magazines Lafont presse

Lafont presse

80 magazines à centres d'intérêts
10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 21

Cheese-cake et son coulis perle de framboises

Pour 4 personnes

POUR LA BASE :
- ✔ 10 biscuits type spéculoos
- ✔ 40 g de beurre fondu

POUR LE COULIS PERLE DE FRAMBOISES :
- ✔ 600 g de coulis de framboises surgelé
- ✔ 250 cl d'eau
- ✔ 100g de Perles du Japon pour Potages & Desserts Tipiak

POUR LA GARNITURE :
- ✔ 4 feuilles de gélatine
- ✔ 20 cl de crème liquide
- ✔ 300 g de mascarpone
- ✔ 80 g de sucre en poudre
- ✔ 2 c à c d'extrait de vanille

Préparation : 25 minutes
Réfrigération : 12 heures

- Réduisez les biscuits en poudre fine et incorporez le beurre du bout des doigts.
- Placez cette préparation dans le fond d'une terrine beurrée, bien tasser et placez au frais.
- Placez les feuilles de gélatines dans un bol d'eau froide pendant 10 minutes.
- Faites bouillir le coulis et l'eau.
- Ajoutez les Perles Japon pour Potages & Desserts Tipiak et laissez cuire 15 min à feu doux en remuant régulièrement.
- Faites chauffer légèrement la crème liquide et incorporez les feuilles de gélatine bien essorées.
- Fouettez le mascarpone avec le sucre en poudre et l'extrait de vanille et incorporez le mélange crème liquide – gélatine.
- Versez le tiers du coulis perlé sur la base biscuitée puis la moitié de l'appareil mascarpone.
- Déposez ensuite un autre tiers du coulis et terminez par le reste de mélange à base de mascarpone.
- Laissez refroidir et placez au frais pendant 12 heures.
- Démoulez et servez en tranches avec le reste du coulis perlé aux framboises.

Astuce
Mettez l'appareil dans des petites verrines afin de réduire le temps de repos au frigo (environ 2h) et accompagnez de quelques framboises ou fraises fraîches.

© Tipiak

Faisselle « Douceur orientale »

© Rians

Préparation : 15 minutes
Cuisson : Non

Pour 4 personnes
- ✔ 4 Faisselles Rians
- ✔ 1 boite de litchis au sirop
- ✔ 1 barquette de framboises
- ✔ sirop de rose
- ✔ 1 rose

POUR L'ACCOMPAGNEMENT :
- ✔ biscuits roses (biscuits de Reims ou macarons à la framboise).

REALISATION
- Ouvrez la boite de litchis et égouttez-les.
- Dans un grand verre, mélangez par moitié du jus de litchis avec du sirop de rose.

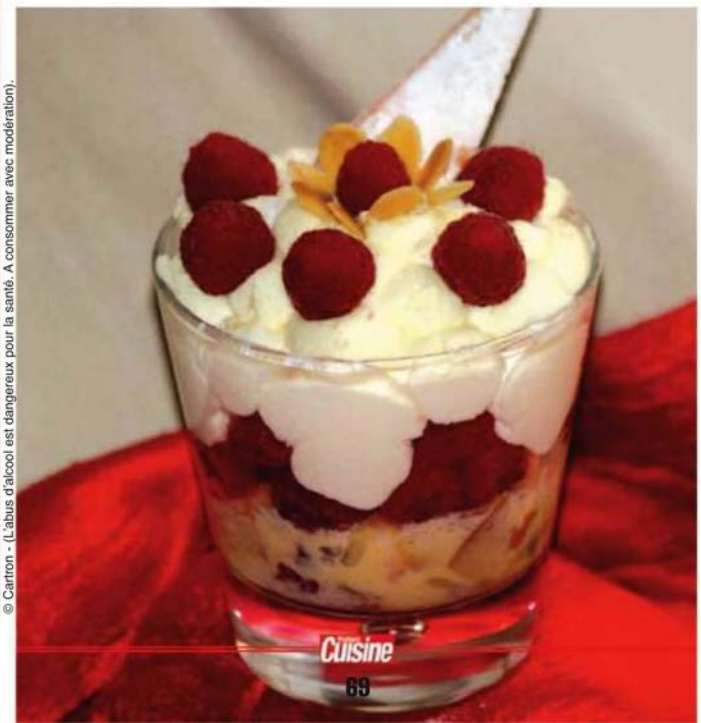
DRESSAGE ET DECORATION
- Démoulez et versez la faisselle sur une assiette.
- Disposez framboises et litchis autour de la faisselle.
- Versez le mélange jus de litchis+sirop de rose entre les fruits.
- Décorez le dessus de la faisselle avec un pétale de rose.
- Servez avec un biscuit

Trifle aux framboises

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 3 verres à Whisky
- ✔ 300 g de crème fleurette montée
- ✔ 30 g de sucre glace tamisé
- ✔ 250 g de mascarpone
- ✔ 125 g de lait
- ✔ 2 jaunes d'œuf
- ✔ 30 g de sucre semoule
- ✔ 1 barquette de framboises
- ✔ 1 poignée d'amandes effilées grillées
- ✔ 3 biscuits roses de Reims par verre
- ✔ 2cl liqueur d'Amaretto Joseph Cartron

- REALISER UNE CREME ANGLAISE : fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Petit à petit verser le lait bouillant sur le mélange et le faire épaissir à feu très doux en remuant. (La crème doit napper la cuillère et ne jamais bouillir).
- Verser la crème dans un récipient froid, laisser refroidir et incorporer 2cl de liqueur d'Amaretto Joseph Cartron.
- Monter une Chantilly Mascarpone avec la crème fleurette, le sucre glace tamisé et le mascarpone, puis la réserver au frais.
- Au fond du verre disposer amandes grillées, biscuits de Reims coupés en dés et quelques framboises.
- Couler la crème anglaise bien froide sur les dés puis réserver au frais 10 minutes.
- Disposer dans le verre fruits et chantilly mascarpone et décorer d'une flèche de biscuits roses de Reims et de framboises.
- Laisser au moins 2h00 au frais avant de servir.


© Cartron - (L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération).

Le melon, roi de l'été

Entrée, plat, dessert, ou encore confiture, le melon offre une multitude de possibilités. De la fraîcheur et du goût : de mai à septembre, le melon charentais jaune règne sur les assiettes estivales. Il se déguste alors en toute simplicité, "nature", et à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit !

Sans doute originaire d'Afrique tropicale et subtropicale, connu en Chine mille ans avant J.C, apprécié en Europe du Sud depuis l'Antiquité, le melon fut introduit en France à la fin du XVe siècle par Charles VIII, qui le rapporta, lors des guerres d'Italie, de Cantalupo, domaine voisin de Rome appartenant aux papes. Ceux-ci développèrent ensuite la culture du melon près d'Avignon. Jusqu'à la fi n du XVIIIe siècle, le melon, restant rare, est un met précieux. Parmi les amateurs de melons, on compte notamment Henri IV et Alexandre Dumas. Au Japon, le melon est encore considéré comme une offrande et est un cadeau princier.

Ou pousse-t-il ?

Le melon charentais jaune représente environ 90 % de la production française de melons. Contrairement à ce que son nom semble indiquer, le melon charentais jaune ne se trouve pas qu'en Charente. C'est le nom de ce type, sans doute parce qu'à l'origine, les plantations étaient en Charente. Aujourd'hui, les régions productrices de melons charentais jaunes sont le Centre-Ouest, le Sud-Ouest et le Sud-Est, où les cultures en plein air se développent fortement.

Rafraîchissant et désaltérant, le melon est sans conteste le roi de l'été. Il est donc présent sur les étals jusqu'à la fin septembre, où la production française de melons charentais jaunes est encore importante et toujours d'excellente qualité. Il faut donc en profiter pour prolonger les délices des vacances. Une pause ensoleillée, légère et digeste.

Le reconnaitre et bien le choisir

Le melon charentais jaune est le roi des melons. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, c'est aussi le plus répandu, mais mieux vaut savoir le reconnaître et le choisir à son arrivée sur les étals, de mai à septembre inclus. Et oui, le melon égaye les assiettes jusqu'à la rentrée des classes, pour finir les vacances sur une note de douceur.

Attention au prix ! le melon charentais vert est en général un peu moins cher que le jaune. En effet, le melon charentais jaune demande beaucoup plus de savoir-faire et de travail que le melon charentais vert. Ce dernier est récolté en une seule fois et possède de moindres qualités organoleptiques (goût, saveur, ...). Certains soupèsent, d'autres tâtent, sentent, jugent la couleur ou encore, tentent de reconnaître les melons "*mâles*" des "*femelles*". Mais le melon est l'ange de l'été et, comme tous les anges, il est hermaphrodite ! La largeur de l'auréole située à l'opposé du pédoncule n'a donc aucune influence sur la qualité gustative du melon.

Source : Melon Charentais

Carpaccio de melon, faisselle et groseilles

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 4 faisselles Rians
- ✔ 1 gros melon
- ✔ 20 cl de vinaigre balsamique
- ✔ 4 grappes de groseilles

- Laissez s'égoutter les faisselles quelques minutes avant de les utiliser.
- Faîtes réduire le vinaigre balsamique à feu moyen, jusqu'à l'obtention d'un liquide sirupeux.

© Rians

- Epluchez et épépiner le melon.
- Coupez le en 4 quarts.
- Taillez des fines tranches dans chaque quart, afin d'obtenir des croissants de lune.
- Détaillez les grappes de groseilles en grappillons de 3 groseilles.

Dressage et decoration

- Réalisez une rosace dans le fond de l'assiette à l'aide des tranches de melon.
- Déposez la faisselle au centre de la rosace.
- Parsemez de grappes de groseilles.
- Terminez en versant un filet de vinaigre balsamique réduit sur le melon.

Coupes glacées au melon

Préparation : 15 minutes
Réfigération : 30 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 1 gros melon de 750 g environ
- ✔ 40 g de sucre en poudre
- ✔ 4 tranches de pain d'épices
- ✔ 40 cl de glace à la vanille
- ✔ 40 cl de sorbet au melon
- ✔ 4 petites branches de menthe fraîche

- Couper le melon en deux, puis éliminer les fibres et les pépins.
- Prélever sa chair à l'aide d'une cuillère parisienne ou d'une cuillère à glace.
- Mettre les boules de melon dans un saladier et saupoudrer de sucre en poudre. Mélanger délicatement.
- Recouvrir le saladier d'un film étirable et laisser macérer 30 minutes au réfrigérateur.
- Faire griller les tranches de pain d'épices au grille-pain ou au four en les retournant, puis les couper en gros dés.
- Au moment de servir, répartir la glace à la vanille et le sorbet au melon dans 4 coupes ou assiettes, puis ajouter les billes de melon et les dés de pain d'épices.
- Parsemer de feuilles de menthe et servir aussitôt.

© Caroline Martin / Cedeus

Granités menthe-melon

Préparation : 10 minutes
Réfigération : 20-30 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 1 gros melon de 750 g
- ✔ 4 c à s de peppermint (type Get 27)
- ✔ 50 g de sucre glace
- ✔ quelques feuilles de menthe fraîche

© Caroline Martin / Cedeus

- Couper le melon en deux, puis éliminer les fibres et les pépins.
- Prélever sa chair et la mixer.
- Mettre ce coulis dans un saladier, saupoudrer de sucre glace, délayer, puis verser le peppermint additionné d'un demi-litre d'eau.
- Délayer soigneusement.
- Verser la préparation dans un récipient de congélation ou dans un bac à glaçons sans alvéoles et placer 20 à 30 minutes au congélateur.
- Sortir le sorbet du congélateur et briser les paillettes à l'aide d'une fourchette pour le transformer en granité.
- Répartir le granité dans 4 coupes ou verres à cocktail.
- Décorer avec des feuilles de menthe.

Pommes braisées au vinaigre balsamique

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes

- ✔ 8 pommes golden du Limousin
- ✔ 1 sachet de sucre vanillé des Isles Alsa
- ✔ 4 c à s de Vinaigre Balsamique Maille
- ✔ 50 g de beurre
- ✔ 4 c à s de vin blanc sec

- Préchauffer le four à 200° (th. 7)
- Peler les pommes.
- Les évider et les couper en quatre.
- Dans un plat allant au four, répartir les quartiers de pommes.
- Parsemer de copeaux de beurre.
- Poudrer de sucre vanillé. Verser le vin blanc.
- Mettre au four pour 20 minutes.
- Dans une sauteuse, verser le Vinaigre Balsamique Maille, le chauffer à feu vif.
- Sortir les pommes du four.
- Les prélever délicatement et les déposer dans le Vinaigre Balsamique Maille bouillant.
- Laisser réduire.
- Après 5 minutes, prélever les quartiers de pommes, les poser sur un plat, verser des gouttelettes de sauce autour.

Astuce

Pour une présentation individuelle, préparer huit ronds de pâte sablée de 10 cm de diamètre et y poser quatre quartiers de pommes rôties. Pour une préparation salée, supprimer le sucre vanillé, saler à la fleur de sel à la fin de la cuisson et poivrer fortement au moulin.

© Alsa

Pomme surprise

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 4 pommes golden
- ✔ 60 g de confiture de framboises

- Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).
- Laver, éplucher et retirer le trognon des pommes à l'aide d'un épépineur.
- Disposer les pommes sur une plaque allant au four.
- Déposer à l'intérieur de chaque pomme une cuillère à soupe de confiture.
- Faire cuire 30 minutes au four.

© Marque Repère

Feuilletés aux pommes, cannelle au beurre salé

- Préchauffez le four à 220° (th.7).
- Sortez le beurre du frigo pour le faire ramollir.

Astuce
Vous pouvez remplacer les pommes par des poires conférences. A la cannelle, préférez alors ½ cuillère à café de gingembre en poudre pour réaliser le beurre salé.

- Coupez les pommes en tranches très fines.
- Arrosez de jus de citron, saupoudrez légèrement de sucre et mélangez.
- Ecrasez le beurre à la fourchette en incorporant le gros sel et la cannelle.
- Etalez la pâte feuilletée.
- Découpez 4 cercles de 15 cm de diamètre.
- Dispersez quelques lamelles de beurre salé à la cannelle.
- Arrangez les lamelles de pommes/poires en rosaces par dessus.

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
- ✔ 4 pommes
- ✔ 1 rouleau de pâte feuilletée
- ✔ 50g de beurre
- ✔ 1 c à c de gros sel
- ✔ 2 c à c de cannelle en poudre
- ✔ Sucre en poudre ou cassonade.

- Terminez par le reste du beurre.
- Faites cuire au four pendant 15 minutes.
- Servez chaud ou tiède avec une boule de glace vanille ou une crème anglaise.

Pommes " *pas tristes* "

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 3 minutes
Repos : Non

Pour 4 personnes
- ½ litre de glace vanille
- 2 pommes Golden ou Pink Ladie
- 15 g de beurre
- 1 c à s de sucre en poudre
- 5 cl de crème liquide
- ½ tablette de chocolat au lait

- Mettez la crème à chauffer dans une petite casserole. Quand elle bout, sortez-la du feu et ajoutez le chocolat coupé en petits morceaux.
- Mélangez pour obtenir une sauce bien lisse.
- Coupez vos pommes en quatre, ôtez le cœur et coupez-les en cubes.
- Mettez une poêle à chauffer avec le beurre et déposez vos cubes de pommes dans la poêle.
- Laissez revenir en remuant de temps en temps jusqu'à ce que vos pommes soient légèrement dorées.
- Saupoudrez de sucre en poudre et laissez cuire à nouveau 3 min.
- Versez dans 4 assiettes, ajoutez une boule de glace vanille et un peu de sauce au chocolat.

Triangles aux pommes et sauce fromage

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour6-8 personnes
- 5 pommes Golden
- 1 paquet de feuilles de brick
- 2 c à s de raisins secs
- 17 cl de Sauce Fromage Elle & Vire (½ poche)
- 60g de Beurre Gastronomique Elle & Vire
- 6 c à s d'huile de tournesol
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de muscade
- 1 c à s de graines de sésame
- Sel, poivre

- Laver, peler et couper les pommes en petits morceaux.
- Hacher la gousse d'ail.
- Dans une poêle, faire fondre 30g de beurre, y ajouter les morceaux de pommes, les raisins secs et l'ail : faire dorer à feu vif.
- Verser la sauce fromage et laisser cuire 3 à 5 minutes à feu doux. Saler, poivrer et ajouter la muscade au dernier moment.
- Détacher les feuilles de brick et les plier en deux, une par une, pour obtenir une demie lune.
- Sur la partie droite de la feuille de brick déposer une cuillère à soupe de la préparation (pas trop près des bords). Replier la feuille de brick pour lui donner la forme d'un triangle.
- Répéter autant de fois que nécessaire.
- Faire fondre 30g de beurre et y faire dorer les triangles. Puis les déposer sur un papier absorbant.
- Saler, poivrer et parsemer de graines de sésame.
- Déguster chaud.

© Elle & Vire

SÉDAO

LA DÉCOUVERTE DE PRODUITS ORIGINAUX

LA SOUPE MINCEUR HYPERPROTEINEE

Aurélie MOUSEL
diététicienne
du Centre LADY MOVING
de Saint-Maur (94)

vous conseille la consommation régulière de la SOUPE MINCEUR qui, grâce à sa haute teneur en proteines, vous apporte des résultats durables.

Pour votre santé mangez au moins 5 fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr

Pour mincir progressivement sans la sensation de faim.

A 100% d'origine naturelle, la SOUPE MINCEUR fait partie de la nouvelle génération des produits minceur.

- **Encore plus efficace,** elle est riche en fibres, vitamines, oligo-éléments et hyperprotéinée pour permettre de mincir sans perdre sa masse musculaire.

- **La méthode est très simple :** 2 bols de potage par jour et manger léger en suivant nos conseils dans le programme joint. En 5 jours, le résultat est visible, vous mincissez sans régime draconien et sans fringale.

- **La méthode est durable :** comme vous pouvez consommer fruits et légumes à volonté, de la viande et du poisson, votre organisme conserve la mémoire des aliments ce qui permet de stabiliser votre poids plus facilement.

- ***Ingrédients :*** *protéines de lait et de soja, concentré de chou et de légumes, gomme de guar, phytonutriments actifs, vitamines, minéraux et oligo-éléments.*
- *Faible valeur énergétique : 87 kcal pour 25 g.* • *Boîte de 250 g de préparation instantanée pour potage (= 10 bols) + doseur + méthode et idées menus.*

ENCHANTÉ OU REMBOURSÉ
Un article ne vous convient pas, vous avez 15 jours pour nous le retourner il vous sera échangé ou remboursé (sauf articles d'hygiène).

GARANTIE QUALITÉ TOTALE
Nos produits sont garantis 1 an, contre tous les vices de fabrication.
Chaque article est rigoureusement testé.

MOINS CHER AILLEURS ?
Moins cher ailleurs dans les 15 jours suivant votre achat, aux mêmes conditions de vente et livraison, SÉDAO vous établit un bon d'achat de la différence.

SERVICE APRÈS VENTE
Tous nos produits sont garantis 1 an et notre S.A.V. rapide et efficace est à votre disposition.
La facture d'achat fait office de bon de garantie.

LIVRAISON UNIQUEMENT EN FRANCE METROPOLITAINE.

SÉDAO INT' - SAS au capital de 150 000 € - 411 799 410 RCS BOBIGNY - Siège social : 2 rue Léon Maurice, 93601 Aulnay-sous-bois Cedex - Photos non contractuelles. Conformément à la loi Informatique et Libertés n°78-17 du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant.

Code promotion EN5

BON D'ESSAI SANS RISQUE

A retourner à
GROUPE ENTREPRENDRE - 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

..... Code postal

Ville .....

Date de naissance (Jour / Mois / Année)

N° Tél.

Référence	Désignation	Qté.	Prix unit.	Prix total
EN5 12329	**SOUPE MINCEUR**		25 €	€
EN5 12340	**Lot de 2 SOUPES MINCEUR**		39 €	€
			Frais de préparation, d'assurances et livraison 48 H suivi	+5 €
			TOTAL	

☐ **COMPTANT :** Je joins à ma commande un chèque bancaire ou postal **à l'ordre de SÉDAO.**

☐ **A LA LIVRAISON :** je paie en contre-remboursement (frais supplémentaires **+ 12 €**).

☐ **CARTE BANCAIRE** CB Date de validité

N°

Noter les 3 derniers chiffres du numéro au verso de votre carte bancaire : N°

SIGNATURE :

Charte Qualité fevad

Cet emblème garantit notre adhésion à la Fédération du E-commerce et de la Vente à Distance et à ses codes de déontologie fondés sur le respect du client.

Le pruneau : des siècles de tradition

Les gaulois cultivaient déjà le prunier, mais ce sont les Romains qui en ont propagé la culture et ont introduit sur tout le pourtour méditerranéen la technique de séchage, mode de conservation du fruit qui devient alors un pruneau.

De nouvelles variétés de prunes, dites prunes de Damas, furent ensuite rapportées de Syrie par les Croisés dans l'Agenais au XIIIè siècle. Ce sont les moines de Clairac qui, par greffage avec des pruniers locaux, vont créer la variété Prune d'Ente (en vieux français "*enter*" signifie "*greffer*"). C'est un fruit très sucré, d'un calibre plus gros, bien adapté au climat et au séchage. C'est ainsi que, de la Prune d'Ente, naîtra le Pruneau d'Agen. C'est parce qu'ils étaient expédiés d'Agen par bateau depuis les quais de la Garonne qu'Agen associera son nom au pruneau. Fort d'une tradition de plusieurs siècles, le pruneau est une figure emblématique du patrimoine gastronomique et du tissu économique du Lot-et-Garonne.

Quelle culture

Dans un verger de culture, les pruniers sont généralement espacés de six à sept mètres. La récolte se fait entre le 25 août et le 25 septembre. Les fruits mûrs sont ramassés par

secouage du prunier de manière manuelle ou à l'aide de vibreurs mécaniques : les prunes tombent sur de larges toiles tendues. La qualité du pruneau dépend pour beaucoup de la maturité de la prune. Les fruits cueillis sont lavés à l'eau douce avant d'être séchés. Les déshydrateurs mécaniques utilisés pour produire les pruneaux le font en 18 à 24 h, pour atteindre le taux d'humidité résiduelle de 21 à 22% qui garantit une conservation correcte (en atmosphère naturelle ou au froid positif).

L'IGP Pruneau d'Agen

La concentration géographique de cette production dans 118 cantons répartis sur le Lot-et-Garonne et les 5 départements limitrophes, avec le respect d'un cahier des charges strict, ont permis en novembre 2002 l'obtention d'une IGP (Indication Géographique Protégée) venant compléter la reconnaissance nationale CQC (Critères Qualité Certifiés), obtenue en 1996. Seuls les pruneaux issus de cette zone géographique ont droit à l'appellation PRUNEAUX D'AGEN. Ces fruits sont exclusivement produits dans les vergers de prune d'Ente plantés dans cette zone. Ils y sont séchés, conditionnés et transformés par les entreprises implantées obligatoirement dans ce même territoire reconnu. Cette démarche s'appuie sur une traçabilité rigoureuse avec des contrôles permanents d'un organisme certificateur indépendant depuis le verger du producteur jusqu'au consommateur, garantissant ainsi un niveau de qualité unique en Europe et dans le Monde.

Apports nutritionnels et bienfaits du pruneau

Le pruneau d'Agen tire ses principales qualités nutritionnelles de sa teneur en glucides (combinant à la fois des sucres à assimilation lente et des sucres à assimilation rapide), en fibres (idéalement réparties entre fibres solubles et insolubles), en minéraux et vitamines aux propriétés anti-oxydantes particulièrement intéressantes.

Source : Coufidou

La composition* du pruneau d'Agen
(en moyenne, pour 100 g de pruneau dénoyauté)

Glucides (sucres) : 49,0 g	dont	glucose : 24 g fructose : 15g sorbitol : 10g
Eau : 31,0 g		
Fibres : 13 g	dont	insolubles : 7,8g solubles : 5,2g
Protides : 3,0 g		
Acides organiques : 1,6 g	dont	acide malique, autres acides organiques : 0,1g
Lipides : 0,2 g		

Minéraux	Vitamines
Potassium : 800,0 mg	Provitamine A : 570 à 1280 µg
Phosphore : 73,0 mg	Vitamine E : 2,0 mg
Calcium : 50,0 mg	Vitamine B1 : 0,1 mg
Magnésium : 45,0 mg	Vitamine B2 : 0,2 mg
Sodium : 8,0 mg	Vitamine B3 : 1,7 mg
Fer : 3,2 mg	Vitamine B5 : 0,46 mg
Zinc : 2,1 mg	Vitamine B6 : 0,13 mg
Manganèse : 1,1 mg	Vitamine B9 : 7 µg
Cuivre : 0,3 mg	Vitamine E : 2,3 mg

Apport énergétique : 210 Kcal (1878 Kj)

* Valeurs moyennes (pouvant varier d'un fruit à l'autre et d'une récolte à l'autre) établies d'après analyses BIP et Chil et table de composition RECIAL 1995

Quatre-quarts aux pruneaux d'Agen

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes

- ✔ 125g de beurre
- ✔ 125g de sucre glace
- ✔ 3 œufs
- ✔ 150g de farine + ½ sachet de levure
- ✔ 125g de pruneaux d'Agen et 30g de rhum ou d'Armagnac ou 50 cl de pruneaux d'Agen à l'Armagnac Coufidou

- Mettez le beurre en pommade, faites blanchir les œufs et le sucre, tamisez la farine avec la levure, mélangez délicatement, ajouter les ….. pruneaux.
- Beurrez un moule et farinez.
- Faites cuire dans un four à 180° C (thermostat 6) pendant 30 minutes environ.

Coufidou - Photothèque BIP

Tarte aux pruneaux d'Agen

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 1 heure

Pour 6 personnes
- ✔ 225g de pâte brisée
- ✔ 22 pruneaux d'Agen dénoyautés
- ✔ 4 c à s de Whisky
- ✔ 3 œufs
- ✔ 20 cl de crème fraîche
- ✔ 1 c à s de miel liquide
- ✔ 1 c à s de sucre
- ✔ Le zeste râpé d'une orange

- Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).
- Garnissez un moule à tarte avec la pâte brisée. Piquez le fond à la fourchette et réfrigérez 20 minutes.
- Pendant ce temps, mélangez les pruneaux d'Agen, le whisky et le zeste d'orange dans une petite casserole.

© Cérébos

- Faites cuire 5 minutes environ sur feu moyen, en remuant de temps en temps, puis laissez tiédir les pruneaux d'Agen.
- Pendant ce temps, fouettez les œufs avec la crème, le miel et le sucre dans un bol.
- Filtrez au chinois le whisky des pruneaux d'Agen et ajoutez-le.
- Versez cette préparation sur le fond de pâte, puis disposez les pruneaux d'Agen tièdes dessus et enfournez pour 30 minutes.
- Servez chaud ou froid.

Coupe vanille-pruneaux d'Agen au vin de Buzet

© Fotolia

Préparation : 5 minutes
Cuisson : Non

Pour 4 personnes
- ✔ 4 boules de glace vanille
- ✔ 1 bocal de pruneaux d'Agen au vin de Buzet Coufidou
- ✔ 1 bombe de crème chantilly

- Déposez une boule de glace à la vanille dans une coupe.
- Mettre 3 pruneaux d'Agen dans chaque coupe et recouvrir de crème chantilly.
- Arrosez d'un peu de vin de Buzet (3cl par coupe) dans lequel ont macérés les pruneaux d'Agen.

Côtes de porc aux pruneaux d'Agen

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 45 minutes
Marinade : 12 heures

Pour 4 personnes
- ✔ 8 côtes de porc épaisses
- ✔ 400g de pruneaux d'Agen
- ✔ 50cl de muscadet
- ✔ 1 bouquet garni
- ✔ 10cl de rhum
- ✔ 2 c à s de crème fraîche
- ✔ Sel, poivre, paprika

- Mettez les pruneaux d'Agen à tremper dans du muscadet.
- Préparez une marinade avec le bouquet garni, 10cl de muscadet, le rhum, le sel, le poivre et le paprika. Placez les 8 côtes de porc et laissez macérer pendant 12 heures minimum.
- Faites dorer dans un sautoir les côtes égouttées et passées dans la farine.
- Arrosez avec la marinade. Flambez lorsque le liquide est chaud. Laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes en couvrant le sautoir.
- Mettez le porc sur un plat chaud. Ajoutez les pruneaux d'Agen à la sauce et laissez réduire à feu vif. Avant de servir, liez la sauce avec la crème fraîche. Présentez les pruneaux d'Agen au centre du plat et nappez la viande.
- Vous pouvez accompagner ce plat de pâtes fraîches.

Coufidou - Photothèque BIP

Feuilletés de poulet aux pruneaux d'Agen

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Coufidou - Photothèque BIP

Pour 4 personnes
- ✔ 2 blancs de poulet (escalopes)
- ✔ 1 petite boîte de champignons
- ✔ 6 feuilles de brick
- ✔ 1 oignon, ail, sel, poivre, 4 épices
- ✔ 6 pruneaux d'Agen
- ✔ 10cl de crème liquide

- Préchauffez votre four à 180° C (thermostat 6).
- Faites revenir à feu doux dans une poêle l'oignon finement coupé et une gousse d'ail.
- Taillez le poulet en petites lamelles.
- Quand les oignons sont bien blancs, ajoutez-y le poulet, les 4 épices, salez et poivrez.
- Coupez les pruneaux d'Agen en lamelles et faites revenir à feu vif avec le poulet pendant 2 minutes.
- Ajoutez la crème, coupez le feu.
- Badigeonnez les feuilles de brick coupées en quatre de beurre fondu.
- Faites dorer au four sur du papier aluminium.
- Montez en millefeuille, une couche de brick, une couche de poulet, etc.

Brochettes de lotte aux pruneaux d'Agen

Pour 4 personnes

- ✔ 500g de lotte
- ✔ 500g de gros pruneaux d'Agen
- ✔ 200g d'olives farcies au piment
- ✔ Huile d'olive, sel, poivre du moulin
- ✔ Thym, basilic, estragon

Préparation : 35 minutes
Marinade : 1 heure
Cuisson : 15 minutes

- Faites macérer la lotte coupée en dés dans l'huile d'olive, avec les aromates, le sel et le poivre, pendant 1 heure.
- Assouplissez les pruneaux d'Agen avec les doigts afin de les dénoyauter.
- Alternez sur une brochette, pruneaux d'Agen, cubes de lotte, olives farcies.
- Faites cuire 5 à 8 minutes de chaque côté

Coufidou - Photothèque BIP

100 % GRATUIT

VenteParfaite.fr

Achetez et vendez rapidement au meilleur prix

IMMOBILIER, AUTO, EMPLOI, MULTIMEDIA, PHOTO, VIDEO, BRICO, DÉCORATION, VÊTEMENTS, LOISIRS...

Achetez et vendez du neuf et de l'occasion

Le premier site gratuit de petites annonces

Mode d'emploi :

- Déposez votre annonce en 1 minute chrono sur http://www.venteparfaite.fr
- Publiez directement vos annonces depuis votre téléphone portable
- Vous cherchez quelque chose ? Recevez une alerte dès que le bien est disponible

Disponible sur App Store

Application iPhone gratuite pour publier et rechercher des annonces directement depuis son téléphone

en partenariat avec Lafont presse les magazines positifs

Une recette de Cuisine

En entrée

Petits chaussons de poires au Bresse Bleu

Une recette de Cuisine

Dessert

Brochettes kefta au Beaufort

Brochettes kefta au Beaufort

© Beaufort

Préparation

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 5 minutes

Ingrédients pour 6/8 personnes

2 oignons blancs
huile d'olive
1 citron
1 gousse d'ail
1 botte de coriandre
150 g de beaufort
500 g de veau haché
sel et poivre

Epluchez les oignons, hachez-les finement, puis faites-les cuire 2 ou 3 min dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
Placez-les ensuite dans un saladier.
Prélevez le zeste du citron et hachez-le.
Epluchez et hachez l'ail puis hachez la coriandre.
Coupez le Beaufort en petits dés.
Mélangez les oignons avec la viande, l'ail, la coriandre, le zeste de citron, le Beaufort, du sel et du poivre.
Prenez une brochette et formez autour une sorte de tube de viande hachée parfumée.
Aplatissez légèrement la viande, puis répétez l'opération avec le reste des brochettes.
Salez et poivrez les brochettes kefta, huilez-les légèrement et faites-les cuire 5 à 6 min dans la poêle, pas beaucoup plus sinon elles seront trop sèches.
Servez-les chaudes, arrosées de quelques gouttes de jus de citron et d'huile d'olive.

Petits chaussons de poires au Bresse Bleu

© Bresse Bleu

Préparation

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de Bresse Bleu
400 g de pâte feuilletée prête à l'emploi
2 belles poires
1 bouquet de menthe fraîche
4 cuil. à soupe de cassonade
1 jaune d'œuf
un peu de farine pour le plan de travail

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Etalez la pâte au rouleau sur un plan de travail fariné. Découpez-la en 4 disques de 15 cm de diamètre environ.
Réparissez les poires pelées, épépinées et coupées en quartiers sur les disques de feuilletage.
Parsemez de menthe ciselée. Emiettez le Bresse Bleu et répartissez-le par dessus.
Saupoudrez de cassonade.
Battez le jaune d'œuf à la fourchette avec un peu d'eau, badigeonnez-en le pourtour des feuilletages, puis refermez-les pour former les chaussons. Soudez les bords en appuyant délicatement.
Déposez les chaussons sur une plaque tapissée de papier sulfurisé, badigeonnez-les du reste de jaune d'œuf. Enfournez pour 15 min. Servez tiède.

Entrées | Viandes | Volailles | Poissons | Accompagnements | Desserts

Une recette de Cuisine

Poissons

Fondue légère de poissons et noix de Saint-Jacques

Une recette de Cuisine

Accompagnement

Tartare de légumes d'été au Parmigiano-Reggiano

Tartare de légumes d'été au Parmigiano-Reggiano

Préparation
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 16 macarons
4 belles tomates, mûres et bien fermes
40 g de petits pois frais écossés
1 bulbe de fenouil
1 petite courgette bien ferme
1 petit concombre bien ferme
1 petite carotte
1 orange
quelques brins de ciboulette
quelques feuilles de coriandre
30 g de Parmigiano-Reggiano 30 mois d'affinage râpé gros
30 g de Parmigiano- Reggiano 30 mois d'affinage, en lamelles
2 petites tranches de pain de campagne
huile d'olive vierge extra
fleur de sel, poivre du moulin

Lavez tous les légumes.
Epluchez la carotte et le concombre.
Poêlez les petits pois avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, pendant 2 minutes : ils doivent rester verts et très croquants.
Ebouillantez les tomates, épluchez-les.
Détaillez les tomates, le coeur du fenouil, le concombre, la carotte et la courgette (sans l'éplucher) en petits dés.
Ciselez la ciboulette, effeuillez la coriandre.
Assaisonnez tous les ingrédients séparément : huile d'olive et fleur de sel.
Prélevez le zeste et le jus de l'orange.
Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients (sauf les croûtons de pain, les petits pois et le Parmigiano-Reggiano en lamelles). Ajoutez le Parmigiano-Reggiano râpé, le zeste d'orange et 1-2 cuillère(s) à soupe de son jus.
Vérifiez l'assaisonnement : sel, poivre, huile d'olive.
Ajoutez les croûtons de pain juste avant la dégustation, pour qu'ils restent croquants.
Dressez les assiettes à l'aide d'un emporte-pièce : répartissez le tartare de légumes, posez dessus les lamelles de Parmigiano- Reggiano, parsemez de petits pois.

© Parmigiano-Reggiano

Fondue légère de poissons et noix de Saint-Jacques

Préparation
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes
2 pavés de saumon
1 dos de filétan
1 dos de merlu blanc
8 petites noix de St Jacques
1 sachet de Court Bouillon au Vin Blanc Maggi
2 litres d'eau
5 grains de poivre
2 c à cd'aneth ciselé
30 g de beurre
30 g de farine
1 c à c de baies roses
1 citron jaune non-traité

Dans un caquelon, versez l'eau, le sachet de Court Bouillon, le poivre et la moitié de l'aneth. Faites chauffer jusqu'à ébullition. Prélevez 400 ml de court-bouillon.
Pendant ce temps, coupez le poisson en gros cubes et nettoyez les noix de St Jacques.
Réservez au frais.
Préparez les sauces : dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez la farine tout en remuant. Versez les 400 ml de court-bouillon et remuez jusqu'à épaississement.
Versez la sauce dans 3 ramequins différents. Dans le 1er, versez 1 cuillerée à soupe de jus de citron et quelques zestes. Dans le 2ème les baies roses écrasées. Dans le 3ème, le reste d'aneth ciselé. Mettez au frais.
Chaque convive trempera dans le bouillon, à l'aide d'une épuisette, un morceau de poisson ou une noix de St Jacques, pendant environ 1 minute.
Servez accompagné des 3 sauces et de pommes de terre vapeur.

Une recette de Cuisine

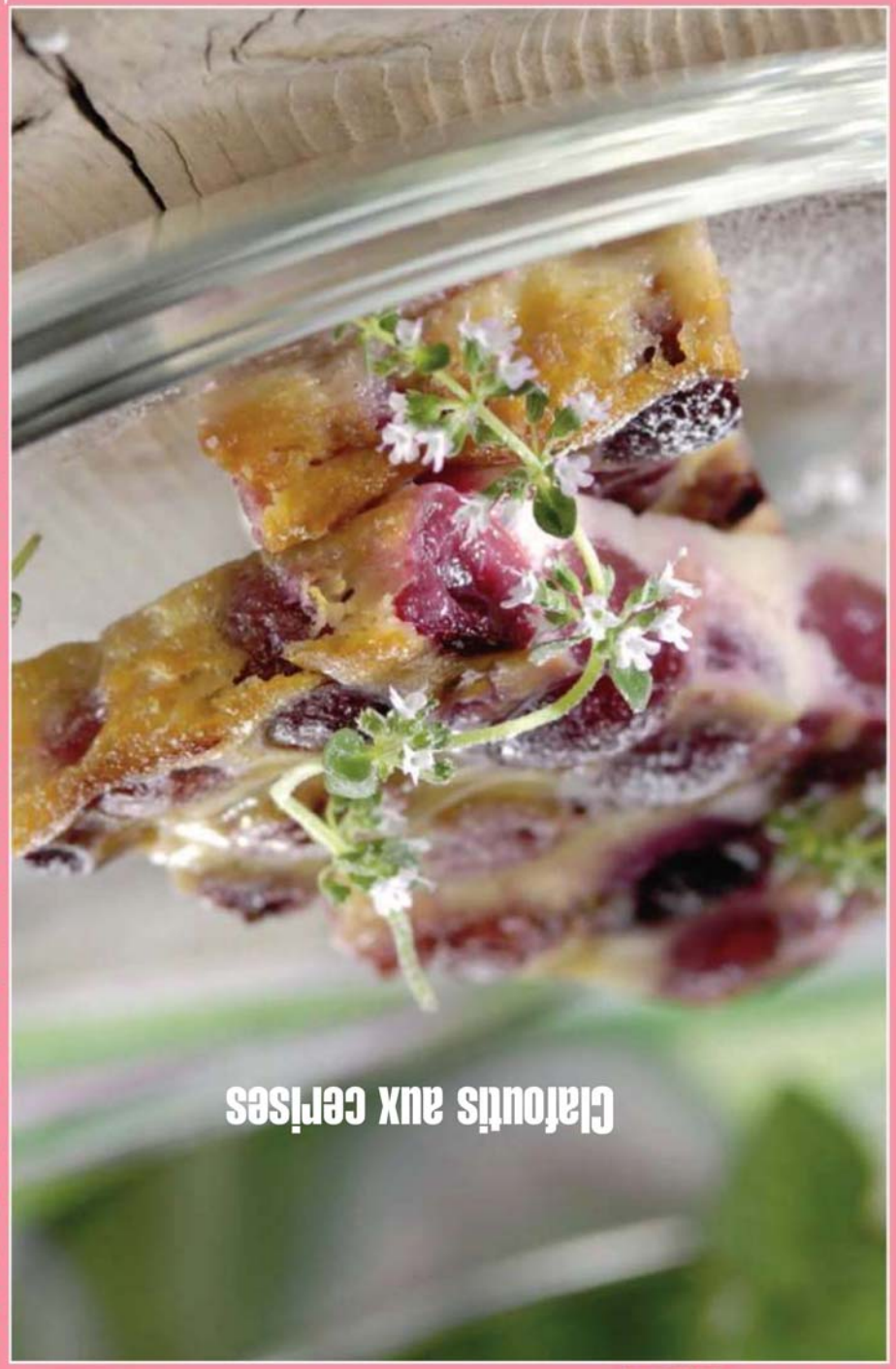
Viande

Poêlée d'agneau aux dés de tomates et zestes de citron

Une recette de Cuisine

Dessert

Clafoutis aux cerises



Poêlée d'agneau aux dés de tomates et zestes de citron

© N Louis

Préparation
Préparation : 5 minutes
Cuisson : 5 minutes

Ingrédients pour 4 personnes
600 g d'agneau émincé (épaule ou gigot)
4 grosses tomates
3 échalotes ciselées
2 citrons
2 cuillères à soupe d'olives noires hachées
Huile d'olive
Sel et poivre

Cuire l'agneau émincé dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, à feu vif. Assaisonner, ajouter les zestes des 2 citrons et un filet de jus de citron. Cuire 2 à 3 minutes pour une cuisson rosée, et réserver.
Dans la même poêle, verser un filet d'huile d'olive et faire suer les échalotes pendant 1 minute. Ajouter les dés de tomates, remuer délicatement, cuire 1 minute pour garder les dés entiers. Ajouter les olives.

Clafoutis aux cerises

© Elle & Vire

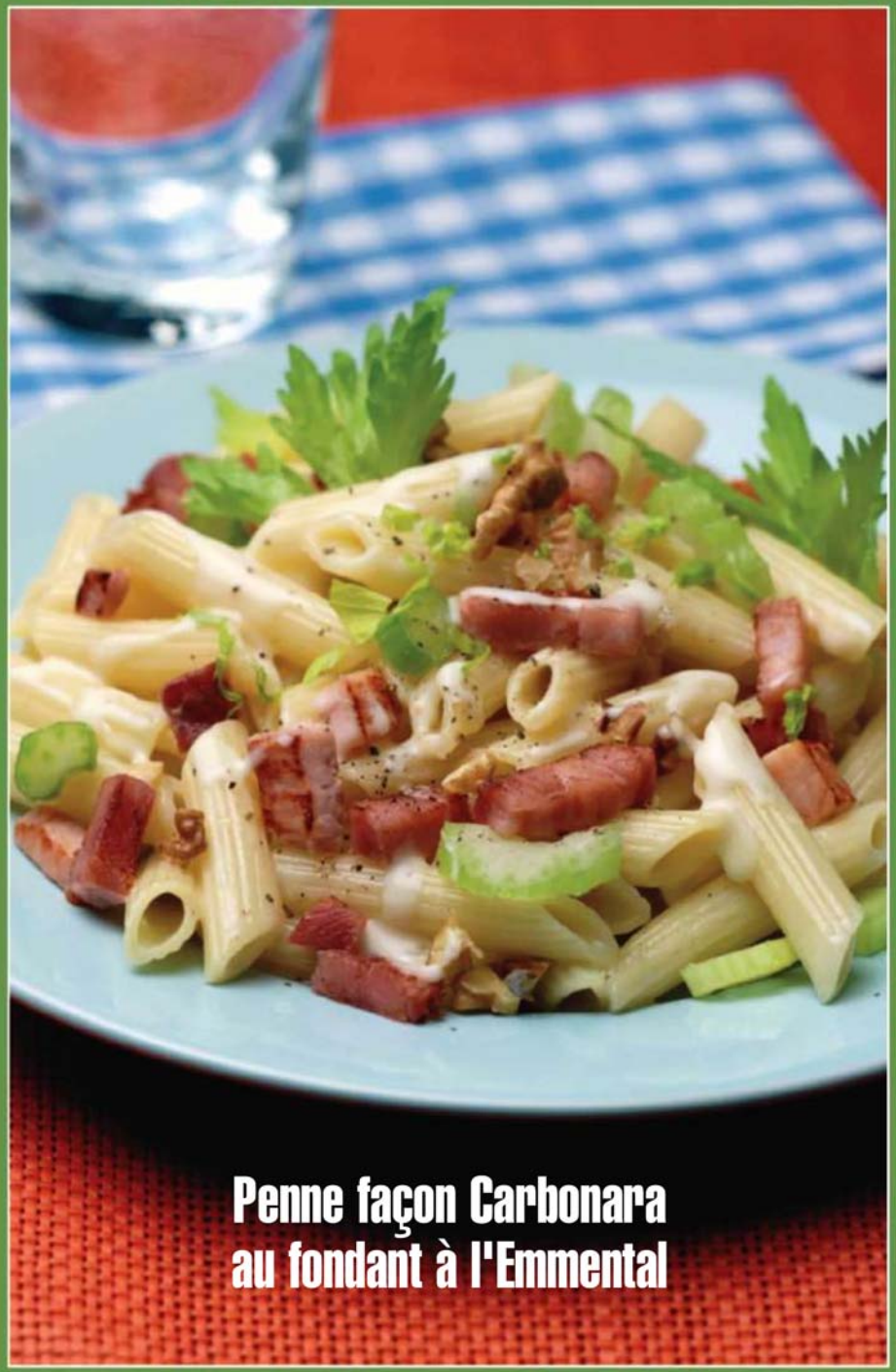
Préparation
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 45 minutes

Ingrédients pour 4/6 personnes
700 g de cerises mûres
120 g de farine
1 pincée de sel
4 œufs
100 g de sucre
2 sachets de sucre vanillé
le zeste d'un demi-citron ou d'une demi-orange
30 g d'Elle & Vire Beurre Tendre Léger 41%
30 cl de crème fraîche

Préchauffer le four à thermostat 7 (210°C).
Laver les cerises, retirer les queues et les noyaux.
Saupoudrer d'un sachet de sucre vanillé et du zeste de citron ou d'orange.
Faire fondre les 30 g d'Elle & Vire Beurre Tendre Léger 41%.
Dans un saladier, fouetter vivement les œufs avec le sucre et le sachet de sucre vanillé.
Tamiser la farine, ajouter le sel et verser dans le saladier. Mélanger doucement afin d'obtenir une pâte lisse et homogène.
Ajouter Elle & Vire Crème Fleurette Légère et le beurre fondu. Mélanger à nouveau.
Beurrer un moule à gâteau. Disposer les cerises dans le moule et verser la pâte dessus.
Enfourner 45-50 min.

Une recette de Cuisine

Accompagnement



Penne façon Carbonara au fondant à l'Emmental

Une recette de Cuisine

Entrée

Sucettes de poulet et de poivrons à l'orientale

Penne façon Carbonara au fondant à l'Emmental

Préparation
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes
1 paquet de penne
8 noix décortiquées
2 tranches épaisses de jambon cuit
1 cuillère à soupe d'huile
1 pot de Fondant à l'Emmental Président
Sel, poivre
2 belles branches de céleri

Faire cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée, 7 à 8 min pour les obtenir al dente.
Découper le céleri en petits tronçons et les faire cuire quelques minutes au wok en remuant à l'aide d'une cuillère en bois puis verser dans un récipient, couvrir pour garder chaud.
Découper le jambon en dés et les faire revenir à la poêle dans un peu d'huile pour les faire dorer.
Hacher les cerneaux de noix en petits morceaux.
Placer au micro-ondes le pot de Fondant à l'Emmental sans l'opercule et sans le couvercle et faire chauffer 3 min à puissance moyenne puis remuer.
Ajouter directement sur les pâtes chaudes égouttées 4 cuillères à soupe de Fondant à l'Emmental puis les répartir dans les assiettes.
Ajouter les dés de jambon, le céleri, les éclats de noix et poivrer. Napper le tout de Fondant à l'Emmental. avant de servir.

© Fondant à l'Emmental Président - Photo : Jean-François Hamon - Stylisme : Virginie Mat...

Succettes de poulet et de poivrons à l'orientale

Préparation
Préparation : 40 minutes
Cuisson : 45 minutes

Ingrédients pour 4 personnes
4 escalopes de poulet extra-fines
2 à 4 poivrons de couleurs variées
10 cl d'huile d'olive
2 c. à s. d'herbes de Provence
1 c. à c. d'harissa
Quelques feuilles de menthe
Sel

Faire cuire les poivrons entiers 40 minutes au four à 225 °C en les retournant de temps en temps. Quand ils sont uniformément colorés et cloqués, les sortir du four. Les emballer dans un sac alimentaire et les laisser refroidir avant d'ôter les graines et la peau.
Mélanger l'huile d'olive, les herbes de Provence, la harissa et saler. Tailler les escalopes pour leur donner une forme rectangulaire.
Étaler du film alimentaire, badigeonner au centre 1 c. à c. d'huile aromatisée.
Recouvrir d'une escalope de poulet, la badigeonner avec 1 c. à c. d'huile aromatisée. Recouvrir de peau de poivron, puis rouler l'ensemble et maintenir bien serré dans le film alimentaire. Laisser mariner au frais pendant 3 heures.
Maintenir le rouleau à l'aide de cure-dents et ôter le film. Piquer des brochettes à intervalles de 2 à 3 cm puis trancher entre les brochettes. Verser alors un filet d'huile aromatisée sur les succettes ainsi obtenues et les faire griller au barbecue.
Présenter avec de la menthe.

© Gwen Rassemusse / CIVA-Vins d'Alsace

Une recette de Cuisine

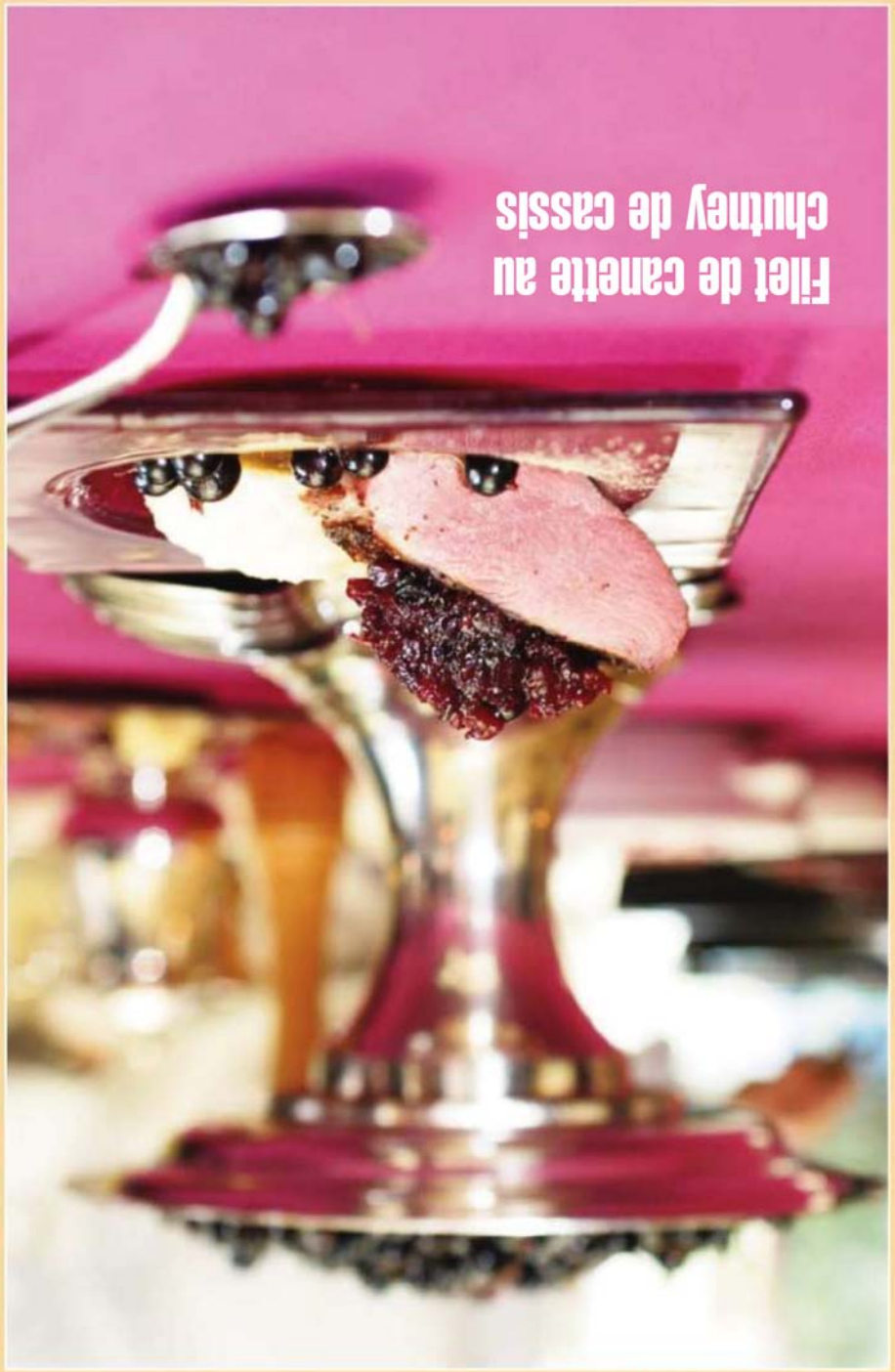
Dessert

Gratin pommes abricots

Une recette de Cuisine

Volaille

Filet de canette au chutney de cassis



Filet de canette au chutney de cassis

Ingrédients pour 4 personnes

5 filets de canette de 180 g
300 g de gros sel
500 g de pommes Gala
10 cl d'eau
500 g de cassis frais ou surgelé
300 g de pommes de terre
100 g de beurre
50 g de poivre mignonnette concassé
200 g d'oignon
100 g de sucre semoule
5 cl de vinaigre de vin
1 Kg de céleri boule
20 cl de crème liquide
huile de tournesol P.M

Couper les canettes en filet.

Passer les filets de canette dans le gros sel pendant ½ heure et les frotterau poivre. Les colorer côté peau, bien croustillant.
Démarrer le chutney.
Tailler les oignons en petits dés, les faire colorer dans l'huile.
Ajouter les pommes taillées en dés, laisser cuire 15 min.
Faire un caramel avec eau/sucre et déglacer au vinaigre de vin, hors feu. Ajouter le caramel dans les oignons et les pommes ainsi quele cassis. Laisser cuire ½ heure.

Préparation
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 1 heure

Rectifier l'assaisonnement.
Confectionner la Macaire de céleri.
Couper le céleri bouleen gros dés, ainsi que les pommes de terre, les réunir avecla crème, l'eau, le sel, le poivre et cuire ½ heure.
Egoutter puis écraser à la fourchette.
Réserver au bain marie.
Passer les filets de canette au four 15 min. à 200 °C et laisserreposer avant de servir.

Gratin pommes abricots

© Beghin-Say

Préparation
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

5/6 pommes
Une petite boîte d'abricots au sirop
50 g + 80 g de sucre à la vanille Bourbon de Béghin-Say
100 g d'amandes en poudre
100 g de farine
80 g de beurre

Eplucher les pommes, les couper en quatre, enlever le cœur et les émincer.
Egoutter les abricots au sirop, les couper en deux, réserver dans la passoire.
Mélanger la poudre d'amandes et les 50g de sucre à la vanille Bourbon et verser ce mélange dans le fond d'un plat à gratin.
Préchauffer le four th.6 – 180°C.
Mélanger dans un réciplent la farine et les 80g de sucre à la vanille Bourbon.
Ajouter le beurre en petits morceaux.
Malaxer l'ensemble du bout des doigts, jusqu'à obtenir un sable grossier.
Mélanger les pommes et les abricots et remplir le plat à gratin. Egaliser la surface et recouvrir de la préparation.
Cuire au four th. 6 – 180°C, 20min.
Le dessus du gratin doit être doré.
Servir tiède ou froid accompagné de crème fraîche.

Une recette de Cuisine

Accompagnement

Ratatouille en terrine de céréales méditerranéennes

Une recette de Cuisine

Viande

Filet de porc en fondue japonaise

Ratatouille en terrine de céréales méditerranéennes

Préparation
Préparation : 40 minutes
Réfrigération : 1 heure

Ingrédients pour 4 personnes
125g de tomates
50g d'oignons
1 petite gousse d'ail
150g de poivrons (si possible de 2 couleurs différentes)
120g d'aubergine
200g. de courgette
3 c à s d'huile
Thym
Sel, poivre
200g de coulis de tomate
1 sachet de Céréales Méditerranéennes
Pour les 200g de Guacamole :
3 avocats bien mûrs
jus de citron
1 tomate
½ oignon

Epépinez les tomates et coupez-les en dés.
Pelez et émincez l'oignon et l'ail.
Coupez les poivrons en deux, retirez les graines et taillez la chair en dés.
Lavez et coupez en dés l'aubergine et la courgette sans les éplucher.
Dans une sauteuse, chauffez l'huile et incorporez les oignons et l'ail. Faites les cuire à feu moyen pendant 3 minutes.
Ajoutez les poivrons et laissez cuire pendant 5 minutes.
Ajoutez les dés de courgettes et d'aubergines, puis les dés de tomates et le thym. Salez et poivrez.
Faites cuire à feu doux sans couvrir pendant 30 minutes en remuant de temps en temps.
Ajoutez ensuite le coulis de tomates et réservez.
Préparez le sachet de Céréales Méditerranéennes TIPIAK comme indiqué sur le mode d'emploi. Laissez refroidir.
Pour le guacamole, écrasez les 3 avocats jusqu'à obtenir de la purée. Incorporez le jus de citron à votre convenance, puis la tomate et le ½ oignon coupé en petit dès. Salez et poivrez.
Mélangez 100g de guacamole avec la moitié des Céréales Méditerranéennes.
Dans un plat à terrine beurré, mettez la moitié des Céréales. Versez la ratatouille et recouvrez du mélange Céréales Méditerranéennes – guacamole. Tassez bien entre les différentes couches.
Laissez la terrine au moins une heure au réfrigérateur avant de la démouler.
Servez accompagné du reste de sauce guacamole.

Filet de porc en tonde japonaise

Préparation
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 1 minutes

Ingrédients pour 4 personnes
600 g de filet de porc
8 feuilles de chou chinois
200 g de tofu
150 g de pousses de bambou
150 g de shiitake ou autres champignons
30 g de graines de sésame finement broyées
10 cl de sauce soja
50 cl de bouillon de bœuf

Taillez la viande en tranches aussi fines qu'une feuille de papier.
Faites blanchir les feuilles de chou 2 min dans l'eau bouillante salée. Egouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide.
Taillez les champignons en fines lamelles et le tofu en cubes.
Réalisez la sauce en mélangeant la sauce soja avec les graines de sésame broyées.
Faites bouillir le bouillon de bœuf dans une casserole.
Versez-le dans un appareil à fondue pour le maintenir en légère ébullition.
Dressez la table en prévoyant pour chaque convive un joli bol.
Disposez tous les ingrédients sur un grand plateau.
Dégustez à l'aide de baguettes en plongeant quelques secondes l'ingrédient choisi dans le bouillon en ébullition.
Trempez ensuite l'ingrédient dans la sauce soja au sésame et régalez jusqu'à plus faim !

Une recette de Cuisine

Dessert

Macaron vanille-fraise

Une recette de Cuisine

Viande

Paupiettes de porc estivales au Reblochon

Paupiettes de porc estivales au Reblochon

Ingrédients pour 4 personnes

1 Reblochon fermier de Savoie
8 tranches fines de filet de porc
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
½ verre de marc de Savoie
8 tomates séchées à l'huile (ou 1 figue par paupiette ou 1 pruneau)
250 ml de bouillon de volaille
50g de crème fraîche
Thym, laurier, basilic, sel et poivre

Préparation

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Gratter la croûte du Reblochon et le couper en fines lamelles.
Sur chaque tranche de filet de porc, appliquer 1 ou 2 lamelles de Reblochon ainsi que 2 rondelles de tomates.
Rouler pour créer une paupiette hermétique et la ficeler.
Faire chauffer l'huile d'olive, y faire dorer les paupiettes de tous les côtés. Assaisonner.

Arroser de marc de Savoie et flamber. Mouiller à mi-hauteur avec le bouillon.
Ajouter thym, laurier, basilic, faire mijoter à couvert pendant 20 minutes.
En fin de cuisson, ajouter la crème en liant la sauce.

Macaron vanille-fraise

Préparation
Préparation : 20 minutes
Cuisson : Non

Ingrédients pour 4 personnes

4 macarons,
4 cuillères à soupe de confiture de Fraises Bonne Maman,
1 cuillère à soupe de confiture de Framboises Bonne Maman,
30 cl de crème liquide,
1 yaourt,
2 feuilles de gélatine,
1 sachet de sucre vanillé +
50g de sucre glace.

Placer la gélatine en trempant dans un bol d'eau froide.
Réhydrater les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
Placer la confiture de framboises dans un bol et la mixer finement à l'aide d'un mixeur plongeur ou d'un blinder. Réserver au frais.

Monter la crème liquide au batteur jusqu'à ce qu'elle devienne bien ferme. Essorer les feuilles de gélatine puis les faire fondre en les plaçant 30 secondes au four micro-ondes.
Ajouter petit à petit le yaourt dans la gélatine en fouettant régulièrement. Ajouter la crème fouettée puis le sucre glace et attendre que le mélange épaississe un peu.

Placer la crème dans une poche à douille n°7 (douille lisse de taille moyenne).
Placer 4 macarons sur le plan de travail et les garnir d'une cuillère à soupe de confiture de framboises repartie de manière uniforme.
Effectuer un mouvement concentrique avec la poche à douille, du centre vers l'extérieur, et garnir de crème une moitié du macaron. Recouvrir avec la seconde moitié du macaron.

A l'aide d'un pinceau, dessiner un quadrillage sur le sommet du macaron à l'aide du coulis de confiture de Framboises.
Placer au frais au moins 45 minutes avant de servir.

Une recette de Cuisine

Entrée

Mini-moelleux à l'estragon, rillettes de poulet rôti en cocotte

Une recette de Cuisine

Viande

Pot au feu au gros sel

Mini-moelleux à l'estragon, rillettes de poulet rôti en cocotte

Préparation
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 12 minutes

Ingrédients pour 12 mini moelleux

Un pot de 220g de rillettes de poulet rôti en cocotte Bordeau Chesnel
8g d'estragon frais haché
20 cl de lait
30g de beurre demi-sel
80g de gruyère râpé
3 œufs entiers
60 g de farine de blé
sel et poivre

Préchauffez le four th 7 (210°).
Faites chauffer le lait, dans une casserole, avec le beurre coupé en morceaux, le gruyère râpé et l'estragon haché. Salez et poivrez à votre goût.
Mélangez jusqu'à ce que le fromage ait fondu.
Dans un saladier, cassez et battez les œufs en omelette.
Ajoutez la farine tamisée et mélangez-la aux œufs à l'aide d'une fourchette ou d'un fouet.
Versez ensuite le lait chaud, dans le saladier et mélangez le tout.
Versez la préparation dans 12 mini moules à muffins posés sur une plaque et déposez au centre de chacun une bonne cuillerée à café de rillettes de poulet rôti à la cocotte.
Faites cuire les mini moelleux 12 min.
Sortez la plaque du four et laissez tiédir les moelleux avant de les démouler et de les proposer en entrée ou en apéritif.

Pot au feu au gros sel

Préparation
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 3 heures (90 mn à la cocotte minute)

Ingrédients pour 4 personnes

1 Queue de bœuf
750 g de plat de côte
Fleur de sel et gros sel gris de Guérande Le Guérandais
1 kg de jarret (ou rondin de bœuf)
1 gros oignon
2 gousses d'ail
3 clous de girofle
1 bouquet garni (persil, thym, laurier)
2 ou 3 poireaux de taille moyenne
1 kg de carottes
1 Céleri boule
1 Navet
Poivre

Mettre la viande dans une grande cocotte d'environ 10 à 12 litres remplie d'eau froide.
Porter à ébullition, puis à l'aide d'une écumoire enlever les impuretés à la surface de l'eau.
Changer l'eau de cuisson.
Ajouter le bouquet garni, un oignon pelé planté de clous de girofle et les légumes lavés, entiers.
Recouvrir d'eau réguliérement pour que la cuisson soit uniforme.
Ajouter le gros sel gris de Guérande Le Guérandais et poivrez.
Faire cuire 3 heures dans un fait-tout ou 90 minutes dans un autocuiseur.
Servir avec du pain grillé, de la moutarde à l'ancienne, de la fleur de sel de Guérande Le Guérandais et des cornichons.

© Pierre-Lou

Entrées | Viandes | Volailles | Poissons | Accompagnements | Desserts

ABONNEZ-VOUS

Pratique Cuisine

DES IDÉES RECETTES ET UNE MINE D'ASTUCES PRATIQUES POUR BIEN CUISINER

25 € Offre spéciale

pour 6 numéros

au lieu de 29,40 €*

En cadeau de bienvenue le guide France art de vivre

Vos avantages

- ✔ La garantie de votre tarif pendant toute la durée de votre abonnement.
- ✔ La livraison de votre magazine à domicile sans manquer un seul numéro.
- ✔ Le tarif avantageux de l'abonnement.

A renvoyer accompagné de votre règlement au Service Abonnements Lafont presse
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt - Tél. 01 46 10 21 25 - Fax : 01 46 10 21 22

*prix de vente au numéro

❑ je m'abonne au magazine Pratique Cuisine (6 numéros) pour 25 € au lieu de 29,40 €* soit 20% de remise et je reçois en cadeau le guide France Art de vivre.

Je profite de l'occasion pour m'abonner à :

- ❑ Cuisiner au jour le jour (8 n°) pour 29 € au lieu de 36 €*
- ❑ Cuisine magazine (8 n°) pour 32 € au lieu de 39,20 €*
- ❑ Cuisine revue (8 n°) pour 32 € au lieu de 39,20 €*

Nom ..... Prénom ..... Date de Naissance .....

Adresse .....

Code postal ..... Ville ..... Courriel .....

Ci-joint mon règlement à l'ordre de Lafont presse par :

❑ Chèque bancaire ou postal

❑ Carte bancaire Visa N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

expire le |_|_| |_|_|

IMPORTANT : je note les 3 derniers chiffres inscrits au dos de ma carte bancaire |_|_|_|

Signature obligatoire :

Lafont presse
www.lafontpresse.fr

PS : Vous pouvez nous renvoyer votre bulletin par fax au 01 46 10 21 22 (paiement par carte bancaire)
Tarifs France Métropolitaine, pour les Dom-Tom et l'étranger nous consulter au 01 46 10 21 25

Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. sauf opposition formulée par écrit, ces données sont susceptibles d'être communiquées à des organismes tiers.

Lafont presse

Créateur de journaux depuis 1984

80 magazines à découvrir en

ENTREPRENDRE

L'ESSENTIEL DE LA PSYCHO

CREATION D'ENTREPRISE

CÉLÉBRITÉ

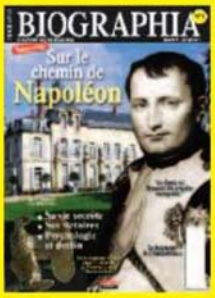
LE MAGAZINE

LE FOOT MARSEILLE

LE MAGAZINE DES LIVRES

S'ENRICHIR MAGAZINE

MAISON REVUE VERTE



BIOGRAPHIA

SANTÉ REVUE SENIORS

FÉMININ SANTE

Actuellement chez votre

ABONNEZ-VOUS
MAGAZINE OU DIGITALE

	Nbre de n°	Prix promo	Au lieu de
ÉCONOMIE			
❒ Entreprendre	20 n°s	38 €	~~58,00 €~~
Premier magazine des dirigeants d'entreprises			
❒ Franchise & Business	12 n°s	47 €	~~58,80 €~~
❒ Placements magazine	8 n°s	44 €	~~55,20 €~~
❒ Création d'entreprise magazine	6 n°s	28 €	~~34,80 €~~
Tout pour se mettre à son compte			
❒ Argent & Patrimoine	8 n°s	63 €	~~79,20 €~~
La revue conseil de vos placements			
❒ S'enrichir magazine	8 n°s	32 €	~~39,20 €~~
❒ Emploi & Carrière	8 n°s	38 €	~~47,20 €~~
Pour réussir sa vie active			
❒ Question Pratique	12 n°s	47 €	~~58,80 €~~
TENDANCE			
❒ Célébrité magazine	6 n°s	23 €	~~28,80 €~~
❒ Art de vivre	8 n°s	42 €	~~52 €~~
CUISINE			
❒ Cuisine magazine	8 n°s	32 €	~~39,20 €~~
❒ Cuisine revue	8 n°s	32 €	~~39,20 €~~
❒ Féminin Cuisine	8 n°s	32 €	~~39,20 €~~
❒ Cuisiner au jour le jour	8 n°s	32 €	~~39,20 €~~
❒ Pratique Cuisine	6 n°s	25 €	~~29,40 €~~
Des idées des astuces pour cuisiner au quotidien			
❒ La revue pour Cuisiner	8 n°s	32 €	~~39,20 €~~
Le magazine des recettes de saison			
❒ Cuisine spécial Mer	8 n°s	32€	~~39,60 €~~
❒ Cuisiner spécial Desserts	8 n°s	32€	~~39,20 €~~
FÉMININ - SANTÉ - PSYCHO			
❒ Question Psycho	8 n°s	32 €	~~38,40 €~~
❒ Féminin Santé	8 n°s	32 €	~~39,60 €~~
❒ Bio&nature magazine	8 n°s	32 €	~~39,20 €~~
❒ Santé revue	8 n°s	32 €	~~39,20 €~~
❒ Féminin Psycho	12 n°s	43 €	~~54,00 €~~
Ma vie, mon équilibre			
❒ L'essentiel de la Psycho	8 n°s	38 €	~~47,20 €~~

VIE PRATIQUE			
❒ Astro revue au jour le jour	8 n°s	32 €	~~39,20 €~~
La revue de l'astrologie			
❒ Pourquoi magazine	12 n°s	43 €	~~54,00 €~~
Pour tout savoir sur tout			
❒ Pratique magazine	8 n°s	95 €	~~118,40 €~~
❒ Vive la Vie	8 n°s	32 €	~~39,20 €~~
❒ Ecologie Pratique	8 n°s	38 €	~~47,20 €~~
❒ Consommer fûté	8 n°s	32 €	~~39,20 €~~
MAISON-DÉCO			
❒ Féminin Déco	8 n°s	32 €	~~39,20 €~~
Des idées pour bien vivre son intérieur			
❒ Maison revue	8 n°s	25 €	~~31,20 €~~
Le magazine de la décoration intérieure			
❒ L'essentiel de la Déco	8 n°s	32 €	~~39,20 €~~
❒ Jardin magazine	8 n°s	32 €	~~39,60 €~~
❒ Maison revue Verte	8 n°s	44 €	~~55,20 €~~
❒ Maison revue Campagne	8 n°s	32 €	~~38,40 €~~
Des idées pour bien vivre à la campagne			
❒ Maison Revue Brocante	8 n°s	38 €	~~46,40 €~~
Brocante, récup, vintage			
❒ Féminin Maison	8 n°s	32 €	~~39,20 €~~
AUTO-MOTO			
❒ L'essentiel de la Moto	8 n°s	44 €	~~55,20 €~~
Toutes les nouveautés moto			
❒ L'essentiel de l'auto	12 n°s	38 €	~~46,80 €~~
❒ Automobile revue	8 n°s	38 €	~~47,20 €~~
❒ Automobile revue 4x4 SUV	8 n°s	44 €	~~55,20 €~~
INFORMATIQUE			
❒ Micro revue	8 n°s	38 €	~~47,20 €~~
❒ Question Micro	8 n°s	38 €	~~47,20 €~~
❒ Les dossiers de Micro revue	8 n°s	38€	~~47,20 €~~
❒ L'essentiel de la Micro	8 n°s	38 €	~~47,20 €~~

kiosques ou par abonnement Entreprendre

PHILOSOPHIE PRATIQUE

FRANCHISE & BUSINESS

MICRO REVUE

EMPLOI & CARRIÈRE

LE FOOT HEBDO

ANTIQUITÉS PRATIQUE

SCIENCE MAGAZINE

POURQUOI MAGAZINE

SPÉCIAL REPORTAGE

L'ESSENTIEL DE L'AUTO

L'ESSENTIEL DE L'IMMOBILIER

FEMININ PSYCHO

marchand de journaux

FOOT

❒ Le Foot L'hebdo du monde du football	26 n°s	38 €	~~41,60 €~~
❒ Le Sport	12 n°s	38 €	~~45,60 €~~
❒ La Gazette des Transferts Le magazine 100% transferts	12 n°s	34 €	~~42,00 €~~
❒ Le Foot Clubs Tabloïds (1 an) Au choix : ❒ Bretagne ❒ Saint-Etienne ❒ Marseille ❒ Sud-Ouest	12 n°s	38 €	~~47,40 €~~
❒ Foot revue Le foot des stars	8 n°s	25 €	~~30,40 €~~
❒ Le Foot magazine Les portraits des plus grands joueurs	12 n°s	38 €	~~46,80 €~~
❒ Le Journal du Football	8 n°s	29 €	~~36,00 €~~
❒ Football Mag	8 n°s	25 €	~~31,20 €~~
❒ Le Foot Clubs Magazines ❒ Lyon ❒ Marseille ❒ Paris ❒ St Etienne	8 n°s	25 €	~~31,20 €~~

IMMOBILIER

❒ L'essentiel de l'immobilier Maisons & Propriétés	6 n°s	43 €	~~53,40 €~~

INFO & CULTURE

❒ Science revue La revue du savoir et de la découverte	8 n°s	38 €	~~47,20 €~~
❒ Science magazine La revue du savoir et de la découverte	8 n°ss	38 €	~~47,20 €~~
❒ L'essentiel de la Science	8 n°s	32 €	~~39,20 €~~
❒ Le magazine des Livres	6 n°s	28 €	~~34,80 €~~
❒ La Gazette de l'Info	8 n°s	96 €	~~120,00 €~~
❒ Les carnets de la Philosophie	8 n°s	96 €	~~120,00 €~~
❒ Le Magazine	8 n°s	25 €	~~31,20 €~~
❒ Spécial reportage	8 n°s	38 €	~~47,20 €~~

ANIMAUX

❒ Spécial Chiens	8 n°s	38 €	~~47,20 €~~
❒ Spécial Chats	8 n°s	38 €	~~47,20 €~~

Nos magazines en numérique

sur iPad : www.zinio.com
ou sur internet : www.lafontpresse-digitale.fr
ainsi que les 80 magazines Lafont presse en version digitale

Lafont presse

Bulletin d'abonnement ci-dessous à renvoyer accompagné de votre règlement à :

Entreprendre

Lafont presse
53, rue du Chemin Vert 92100 Boulogne Billancourt

Vous pouvez aussi nous renvoyer votre bulletin par fax au **01 46 10 21 22** ou par e-mail abo@entreprendre.fr (paiement par carte bancaire)

Tarifs France Métropolitaine ; autres pays, nous consulter au 01 46 10 21 21

** Photo non contractuelle dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Sauf opposition formulée par écrit, ces données sont susceptibles d'être communiquées à des organismes tiers.

Bon à découper

❒ **Oui,** je m'abonne à :

Magazine 1 : .....
Magazine 2 : .....
Magazine 3 : .....
Magazine 4 : .....
Total de ma commande : .....
Nom .....
Prénom.....Date de naissance.....
Adresse.....
.....
Code postal .....
Ville.....Courriel.....

Ci-joint mon règlement à l'ordre de Lafont presse par :

❒ chèque bancaire ou postal
❒ carte bleue Visa
n° [_][_][_][_] [_][_][_][_] [_][_][_][_] [_][_][_][_]
Expire le [_][_] [_][_]

Important, je note les 3 derniers chiffres du numéro inscrit au dos de ma carte bancaire : [_][_][_]

Signature obligatoire :

La liberté d'informer - L'indépendance éditoriale
(Entreprendre SA . coté en bourse - code MLENR)
80 magazines à découvrir sur www.lafontpresse.fr

LA PASSION DE LA PRESSE Lafont presse LA PASSION DE SAVOIR

Fêtes de Famille
Cadeaux
Anniversaires
Naissances

OFFRE SPÉCIALE "MÉDAILLE D'OR"

Concours Général Agricole Ministère de l'Agriculture et de la Pêche

Château de la Métairie 2007, un Grand Vin de Bordeaux dans un millésime étonnant !

Joan-Luc MALAURIE

Le millésime 2007 est le millésime de la bonne surprise…

De magnifiques mois de septembre et octobre ont effacé les conditions climatiques particulières de l'été. Le beau temps durable de la rentrée a permis des vendanges parfaites. Des raisins bien mûrs, une bonne concentration en tannins, tout concourt à la réussite de ce millésime fin et élégant !

Le Château de la Métairie 2007 est un digne représentant de ce remarquable millésime. Pour preuve : sa Médaille d'Or conquise au Concours Agricole de Paris.

Je vous propose de découvrir ce Grand Vin de Bordeaux au très bon rapport qualité/prix avec l'Offre Spéciale « Médaille d'Or » que je vous réserve.

Profitez-en vite !

Jean Luc Malaurie

CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE 2007

LE CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE est une petite propriété familiale depuis 3 générations. Le vignoble est idéalement situé sur des coteaux argilo-calcaires dans un paysage de collines. Un très bon travail de la vigne, un élevage d'un an avant la mise en bouteille, la maîtrise des techniques traditionnelles de Bordeaux, tout concourt à la réussite de ce Grand Vin de Bordeaux.

- ***Robe :*** Très belle robe rouge cerise aux reflets rubis.
- ***Nez :*** Fruité et expressif, il dévoile de subtils parfums de fruits rouges comme la cerise et le cassis enrichis d'une légère note épicée.
- ***Bouche:*** Ronde et fraîche en attaque, elle évolue sur des tanins amples et soyeux d'une grande finesse. Les arômes de fruits rouges dominent. La finale est intéressante et révèlent les tanins soyeux du cabernet franc et ceux très longs du cabernet sauvignon.
- ***Dégustation :*** Ce Grand Vin de Bordeaux élégant et racé est déjà agréable à boire et possède un bon potentiel de garde de 4 à 5 ans.

Jean-Luc Malaurie
Négociant en vins
Les Vignobles Lalande-Moreau

Bouteille lourde, bouchon long, étiquette raffinée et mise en bouteille au Château : *tout l'apanage des plus Grands Vins de Bordeaux pour enchanter vos invités.*

59 € seulement (387 F)

10 bouteilles achetées

Plus 2 bouteilles offertes

Plus Frais de port gratuits

Plus 1 Superbe Tire-bouchon "Professionnel"

Ouvrez toutes vos bouteilles en "2 Temps, 3 Mouvements"

SANS AUCUN ENGAGEMENT D'ACHAT ULTÉRIEUR

OFFRE SPÉCIALE "MÉDAILLE D'OR"

Bon à retourner à : ENTREPRENDRE - 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

☐ **OUI,** je désire bénéficier de votre Offre Spéciale "Médaille d'Or", et de votre Garantie *"Enchanté ou Remboursé".*

SANS AUCUN ENGAGEMENT ULTÉRIEUR.

► **Veuillez me faire parvenir :**

_____ offre(s) spéciale(s) "Médaille d'Or" soit : **10 bouteilles** (75 cl) de Château de la Métairie 2007

✚ **2 bouteilles gratuites**

✚ **1 Tire-bouchon "Professionnel"**

au prix de **59 €uros** seulement (387 F)

► et j'ai bien noté que **les frais de port sont GRATUITS**, valeur 12,20 **€uros** (80 F).

BON À RETOURNER D'URGENCE !

☐ Ci-joint mon règlement par chèque (bancaire ou postal) de : _____ €uros à l'ordre de : *Les Vignobles Lalande-Moreau*

☐ Je préfère régler par Carte Bancaire :

N° ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐

Notez les 3 derniers chiffres du N° inscrit au dos de votre carte, à côté de votre signature : ☐☐☐ Expire fin : ☐☐/☐☐

VOTRE ADRESSE DE LIVRAISON (merci d'écrire en lettres majuscules) : **PORT GRATUIT**

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

_____

Code Postal : ☐☐☐☐☐ Ville : _____

Date de naissance (facultatif) : ☐☐/☐☐/☐☐☐☐

Téléphone : ☐☐/☐☐/☐☐/☐☐/☐☐ (pour faciliter la livraison)

E-mail : _____

À CONSOMMER AVEC MODÉRATION. L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ

Offre Spéciale "Médaille d'Or"

10 bouteilles de Château de la Métairie 2007	59 €
✚ 2 bouteilles de Château de la Métairie 2007	GRATUIT
✚ 1 Superbe Tire-bouchon "Professionnel"	GRATUIT
✚ Frais de port	GRATUITS
Pour vous l'ensemble	59,00 €

GARANTIE "Enchanté ou Remboursé"

Si, par extraordinaire, vous n'êtes pas entièrement conquis par la dégustation de votre première bouteille, il vous suffit de nous retourner les bouteilles restantes. Je m'engage sur l'honneur à vous rembourser immédiatement la totalité de votre achat.

Jean Luc Malaurie

215-7066-EV05

Les Vignobles Lalande-Moreau - Négociant en vins 33335 Saint-Émilion SARL au capital de 7 622,45 € - RCS Libourne 401 680 494. Offre réservée aux nouveaux clients.

Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant, ainsi qu'un droit de rétractation, délai de rétractation de 7 jours. Par notre intermédiaire, vous serez susceptible de recevoir des offres d'autres sociétés. Si vous ne le souhaitez pas, il suffit de nous écrire. Achat séparé possible : prix tarif des 6 bouteilles 35,40 €, la Tire-bouchon "Professionnel" 19,60 €, frais de port 12,20 €.